सिद्ध
प्रकाशन

हमारी बालवाड़ी

kusuma trust

GYAN TARANG Series
on Contextual Learning

हमारी बालवाड़ी

© प्रकाशक

संपादक

अनुराधा जोशी

संपादन सहयोग

डॉ. तुमन सिंह
ताराचंद्र पाण्डे
विजय शर्मा
अशोक गोपाला

रूपांकन

शशि चित्रे

प्रथम संस्करण : 1991 (1000 प्रतियां)
द्वितीय संस्करण : 2009 (500 प्रतियां)

प्रकाशक

'सिद्ध'
हेज़लवुड, पोस्ट बॉक्स : 19, मसूरी : 248179
फोन नं. 0135-6455416
www.sidhsri.com Email: info@sidhsri.com

सहयोग राशि : रु0 100-00

आर्थिक सहयोग : कुसुमा ट्रस्ट

मुद्रकः प्रिज्म, बी-72, नारायणा औद्योगिक क्षेत्र, फेज़-2, नई दिल्ली

हमारी बालवाड़ी

मैं बालवाड़ी चला रही हूं....

मैं बालवाड़ी चला रही हूं
मैं मानव बना रही हूं

दुनिया से झगड़े मिटाने के लिए
हिंसा की इच्छा ही नष्ट करने के लिए
शांति और सुख लौटाने के लिए
मैं बालवाड़ी चला रही हूं,
मैं मानव बना रही हूं

वह मेरे जैसा है, सीखने के लिए
अपने मूल स्वभाव को पहचानने के लिए
अपनी ममता को निखारने के लिए
मैं बालवाड़ी चला रही हूं
मैं मानव बना रही हूं

संबंधों में मिठास भरने के लिए
विश्वास और सहयोग लौटाने के लिए
एक सुंदर दुनिया बनाने के लिए
मैं बालवाड़ी चला रही हूं
मैं मानव बना रही हूं

मैं अपने लिए बालवाड़ी चला रही हूं
मैं बच्चों के लिए बालवाड़ी चला रही हूं
मैं दुनिया के लिए बालवाड़ी चला रही हूं

***

आभार

'हमारी बालवाड़ी' उत्तराखण्ड के पहाड़ी गावों में कार्यरत बालवाड़ी शिक्षिकाओं की सहायता के लिए लिखी गई है। आशा है, ग्रामीण क्षेत्रों में काम कर रही अन्य स्वयंसेवी संस्थाएं भी इसका लाभ उठा पाएंगी।

हम बाबा नागराज, डा. गणेश बागड़िया, श्रीमती सुशीला भंडारी, राधा बहन, डॉ. तुमन सिंह, शशि चित्रे जी, शीला गोपाला एवं अशोक गोपाला जी के बहुत आभारी हैं, जिनके सुझाव व योगदान के बिना यह पुस्तिका तैयार नहीं हो पाती। अंत में हम कुसुमा ट्रस्ट के भी आभारी हैं जिनके आर्थिक सहयोग से यह पुस्तिका छपी है।

***

विषय वस्तु

1) भूमिका ____ 8

2) बालवाड़ी एक परिचय ____ 9

3) बालवाड़ी में समझदारी ____ 17

4) बालवाड़ी में साक्षरता की सामग्री ____ 39

5) बालवाड़ी के कार्यक्रम ____ 56

6) बालवाड़ी संचालन ____ 71

7) बालवाड़ी आगे कैसे बढ़ाएं? ____ 78

8) बालवाड़ी और गांव ____ 84

9) बालवाड़ी की बाल-शिक्षिका के कार्य ____ 87

10) प्रार्थनाएं एवं भावगीत ____ 92

11) मुखौटे ____ 120

भूमिका

अंततः शिक्षा का लक्ष्य मानव को मानवीय बनाना है ताकि वह संबधों को पहचानकर, उनके निर्वाह द्वारा सुखी हो सके। स्वयं से, शरीर से, परिवार से, समाज से, प्रकृति से और पूरे अस्तित्व से उसके संबंध पहले से अधिक संगीतमय हों- यही शिक्षा से सब की अपेक्षा है।

साक्षरता के साथ समझदारी भी आज जरूरी है। समाज में बढ़ती हिंसा, शोषण, गरीबी और अन्याय को देखकर शिक्षा से उसका जोड़ भी दिखाई देता है और समाधान का रास्ता भी। लेकिन मानव की बढ़ती अमानवीयता को रोकना और साक्षरता के साथ-साथ मानवीय मूल्यों की शिक्षा देना आज की स्थिति की अनिवार्यता है। यह निहायत आवश्यक है कि प्रकृति में व्याप्त परस्पर पूरकता का नियम समझ में आए और उससे हमारे विचार, वाणी और कार्य निर्धारित हों- यह काम बालवाड़ी में शुरू हो सकता है। शिक्षा की बुनियाद ठीक होगी, तो आगे आसानी होगी।

अक्सर अभिभावकों की शिकायत रहती है कि स्कूल में बच्चों का चरित्र-निर्माण नहीं हो पाता। कारण कई हैं। आजकल न ही अभिभावकों का और न ही शिक्षकों का व्यक्तित्व इतना शक्तिशाली होता है कि वे बच्चों के लिए आदर्श बन सकें। पाठ्यक्रम पूरा करने के दबाव के कारण भी कुछ उत्साही शिक्षकों को इस ओर ध्यान देने का समय नहीं मिल पाता। बालवाड़ी में यह समय मिल जाता है।

अक्सर यह माना जाता है कि छोटे बच्चों को मानवीय मूल्य समझाना मुश्किल है। लेकिन शिक्षिका यदि समझदार हो तो यह आसानी से हो सकता है क्योंकि उसके पास समय व अवसर दोनों उपलब्ध हैं। छोटे बच्चे में पहले से ही सत्यवादिता, न्यायप्रियता और सहयोग की भावना मौजूद है। उनमें मानवीय मूल्य उभरे हुए हैं, इसलिए परिश्रम नहीं करना पड़ता - मात्र सही की ओर इशाराभर करना है। शिक्षिका के पास पाठ्यक्रम पूरा करने का दबाव नहीं रहता, इसलिए वह यह जिम्मेदारी उठा सकती है।

बालवाड़ी बच्चों के लिए एक विशेष स्थान है, जहां शिक्षिका अपने संतुलित व्यवहार से बच्चों को समझदार बना सकती है। और साथ ही बच्चों के साथ साक्षरता पर भी काम कर सकती है। बालवाड़ी में अच्छी आदतों की ओर ध्यानाकर्षण करवाया जाता है और साक्षरता से पहले ऐंद्रिक विकास पर ध्यान दिया जाता है। पांचों इंद्रियों द्वारा (छूकर, देखकर, सूंघकर, सुनकर व चखकर) बच्चा जल्दी सीखता है। इसके लिए सामग्री विशेष रूप से बनाई जाती है। इस सामग्री का उपयोग करने के नियम, शिक्षिका, स्पष्ट एवं सरल शब्दों में बच्चों को बताती है। साथ ही, इस सामग्री का सही प्रदर्शन करके भी बताती है। छोटे बच्चे बहुत गंभीरता और बारीकी से देखते हैं और सहज रूप से सामग्री के नियमों का अनुसरण करते हैं। पांचों इंद्रियों के संयोजन से बच्चे जल्दी सीखते हैं। प्रताड़ना (डांट, मार, भय, प्रलोभन) से बच्चे ढीठ एवं जिद्दी बन जाते हैं। समझदारीपूर्ण नियमों से बच्चे पहले तो अनुशासित होते हैं और फिर सहज ही स्वानुशासन की ओर प्रेरित होने लगते हैं।

इस पुस्तिका को समझदारी व साक्षरता-दो आयामों के रूप में लिखा गया है। आशा है, छोटे बच्चों के साथ काम करने वाले लोगों में इससे उत्साह जगेगा और मदद भी मिलेगी।

***

बालवाड़ी एक परिचय

मनुष्य पर किये गये सभी प्रयोग असफल सिद्ध हुए।
हमें अब जड़ों से शुरुआत करनी होगी।

- डॉ. मरिया मान्टेसरी

बालवाड़ी क्या है?

बालवाड़ी छोटे बच्चों के विकास के लिए एक विशेष जगह है। बालवाड़ी स्कूल नहीं है स्कूल के लिए बच्चों को तैयार करने की जगह है। यहां बच्चों में अच्छी आदतें डालने व पढ़ाई-लिखाई की तैयारी को प्राथमिकता दी जाती है। बच्चों को खेल-खेल में पढ़ाई-लिखाई सिखाना इसका उद्देश्य है।

बालवाड़ी क्यों?

बालवाड़ी इसलिए खोली जाती है, क्योंकि–

1) कार्य व्यस्तता के कारण गांव में अधिकतर बच्चों की देखरेख ढंग से नहीं हो पाती।

2) हर गांव में प्राथमिक पाठशाला नहीं होती और बच्चों को दूर तक चलना पड़ता है।

3) गांव की महिलाओं का बोझ कम हो।

4) बच्चों में शिक्षा की नींव डले ताकि उनका भविष्य उज्ज्वल बन सके।

5) छोटे बच्चों के भाई-बहिन निश्चिंत होकर पढ़ सकें क्योंकि अधिकतर छोटे भाई-बहिनों को वे ही संभालते हैं।

6) अधिकतर गांवों में लड़कियों को अपने गांव से बाहर नहीं भेजते। बालवाड़ी द्वारा लड़कियों की शिक्षा आरम्भ हो सकती है।

बालवाड़ी का महत्व

सुरक्षा व प्यार हर बालक चाहता है और इसे दिलाना तथा देना बालवाड़ी का मुख्य लक्ष्य होना चाहिए। सामाजिक व भावनात्मक विकास के साथ यहां सही समय पर बच्चों का बौद्धिक विकास होता है, जिससे उच्च शिक्षा की संभावनाएं बढ़ती हैं। साथ ही, बाल-शिक्षिकाओं का भी विकास होता है। बालवाड़ी-शिक्षिका को अपने काम का महत्व अच्छी तरह समझना चाहिए।

छोटी उम्र में बच्चे बड़े सहज रूप से ज्ञान ग्रहण कर लेते हैं। बच्चों के साथ जो बहुमूल्य समय हमें मिलता है, उसका हर क्षण कीमती है और उसका पूरा लाभ हमें अपनी बालवाड़ी में उठाना चाहिए। बचपन में बालवाड़ी में सीखी गई सभी बातें पनपकर, आगे इन बच्चों के जीवन के संस्कार बनेंगी।

बालवाड़ी में शिक्षिका का संतुलित व्यवहार होना अति आवश्यक है। इसी से बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं। बच्चे के विकास में बालवाड़ी, स्कूल और घर के बीच की एक महत्वपूर्ण कड़ी है क्योंकि यहाँ न तो स्कूल की तरह दण्ड दिया जाता है और न ही घर की तरह लाड़-मार द्वारा सिखवाया-समझाया जाता है।

बच्चे, जो सुनते हैं, वही बोलते हैं, जो देखते है, वहीं करते हैं इसीलिए शिक्षिका को स्वयं पर अधिक काम करना है। जो भी नियम बालवाड़ी में बनाये जायें वे सभी बच्चों के साथ मिलकर, उन्हें कारण समझाकर तथा उनसे चर्चा करने के बाद ही बनाये जायें। लेकिन उन नियमों का पालन शिक्षिका को स्वयं पहले करना होगा ताकि बच्चा बिना दबाव के सही की ओर प्रेरित हो जाये। बालवाड़ी बच्चों व शिक्षिका के व्यक्तित्व को निखारने का एक सुन्दर स्थान है।

बालवाड़ी व स्कूल में फर्क : बालवाड़ी स्कूल नहीं है

- स्कूल में बौद्धिक विकास यानि पढ़ाई-लिखाई को प्राथमिकता देते हैं जबकि बालवाड़ी में सामाजिक व भावनात्मक विकास का विशेष स्थान है।
- बालवाड़ी में स्कूल की तरह कड़े अनुशासन की जरूरत नहीं है। बच्चे को प्रताड़ित करने की यहां सोच ही नहीं है। बालवाड़ी का वातावरण भयमुक्त होकर आनन्द और स्वतंत्रता से भरा हो। बालवाड़ी का परिवेश बच्चों के लिए घर से अधिक आकर्षक और सुखकर हो।
- बालवाड़ी में स्कूल की तरह श्यामपट्ट व किताबों की मदद से नहीं पढ़ाया जाता। यहां पढ़ाई-लिखाई तो खेल-खेल में, छोटे-मोटे साधनों/खेल सामग्री द्वारा कराई जाती है।

बालवाड़ी: मुख्य बातें

बालक की मौलिकता

1) **बच्चे ध्यान चाहते हैं।** उनकी ध्यान पाने की चाहना अधिक है और ध्यान देने की क्षमता कम है। जब बड़े (शिक्षिका, माँ-बाप) उन्हे स्नेहपूर्वक ध्यान देते हैं तो बच्चों में ध्यान देने की क्षमता बढ़ती है। ध्यान कि एकाग्रता बढाना, शिक्षा के मूल उद्देश्यों से एक है।

2) **बच्चे अनुकरण व अनुसरण द्वारा सीखते हैं।** शिक्षिका जो भी सिखाना-समझाना चाहती है, उसे यदि वह स्वयं उत्साह से करें और बच्चों को दिखाएँ, तो उस कार्यक्रम की ओर उनका ध्यानाकर्षण होगा और वे स्वतः ही उसमें रुचि लेने लगेंगे। ध्यान रखें कि बच्चे रुचि तभी लेंगे जब उनका ध्यानाकर्षण होगा।

3) **बच्चे स्वाभाविक रूप से आज्ञा का पालन करते हैं।** लेकिन, वे उत्साह से उन्हीं के आज्ञा का पालन करते हैं जिनके साथ वे जुड़ाव महसूस करते हैं। अतः शिक्षिका को बच्चों के साथ मैत्री का भाव रखना चाहिए। तभी वे उत्साहपूर्वक उनके आदेश-निर्देश का पालन करेंगे।

4) **बच्चे स्वेच्छा से किए गए कार्यो से जलदी सीखते हैं।** आदेशों द्वारा किए गए कार्य उनके उत्साह को क्षीण करते हैं। यदि हम इस बात को उपरोक्त मौलिकता से जोड़ दें, तो दिखता है कि शिक्षिका मैत्री-भाव व उत्साह से बच्चों को कार्य या कोई कला की ओर ध्यानाकर्षण करें तो बच्चे स्वेच्छा से उस कार्य में लगते हैं। इस तरह सीखने-समझने की प्रक्रिया में स्थिरता व निरंतरता आती है।

5) **बच्चे स्वस्थ चित्त में ही ध्यान दे पाते हैं।** यदि वे शारीरिक या मानसिक रूप से परेशान या उत्तेजित हों, तो वे किसी भी सीखने-समझने के कार्यक्रम में ध्यान नहीं दे पाएँगे।

संवेदनशीलता

बाल शिक्षिका/शिक्षक होने से पहले बच्चों के प्रति संवेदनशील होना पड़ेगा। बाल-शिक्षा की महान आचार्या डॉ. मान्टेसरी की तरह क्या आप भी संवेदनशील होकर इस प्रकार सोचती/सोचते हैं? उनका कहना है-

हम जिस तरह बालक को उठाते, उछालते और खिलाते हैं यदि उसी तरह कोई बीस हाथ ऊंचा राक्षस हमें पकड़े, उठाए और उछाले तो मारे डर के और अपनी असुरक्षा के विचार से हम किस कदर अधमरे हो जाएंगे, क्या इसकी कल्पना हम कभी करते हैं?

जब हम बालक को अपने साथ घुमाने ले जाते हैं, तब उसे हमारा साथ देने के लिए दौड़ना पड़ता है। यदि उपर्युक्त राक्षस हमें इस तरह दौड़ाए तो सोचिए हमारा क्या हाल होगा?

हम शायद बच्चों के बारे में इतनी गहराई से नहीं सोचते। बालवाड़ी के अंदर तो हम बच्चों के लिए ऐसा वातावरण तैयार कर सकते है जहां प्यार हो, सुरक्षा हो, व्यवस्था हो ताकि बालक निडर व साहसी बनकर स्वयं सोच पाए। स्वयं निर्णय ले पाए। बच्चा स्वयं सोचे, उसे अभी खेलना है या नहीं। इसीलिए बालवाड़ी में स्वतंत्र खेल का विशेष स्थान है।

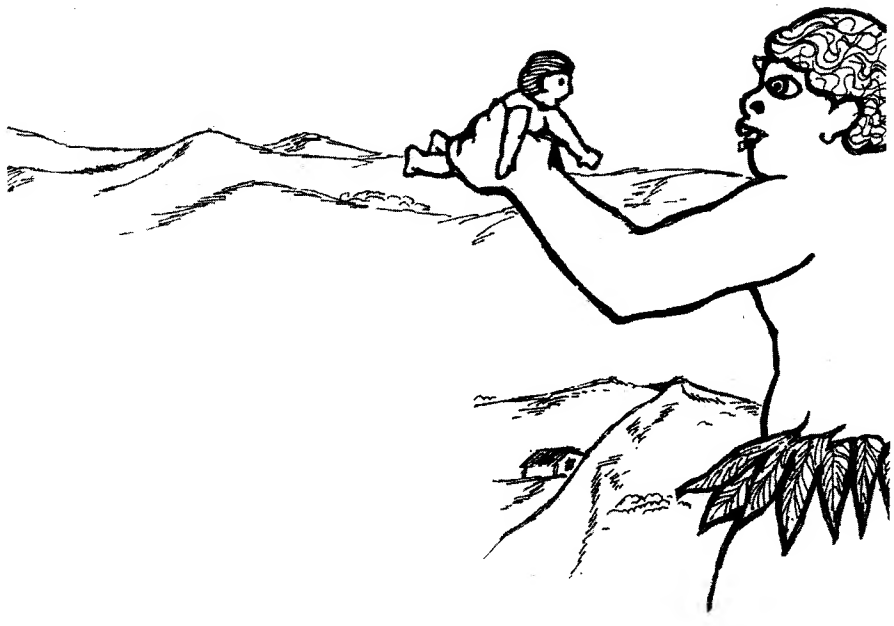
बालवाड़ी शुरू करने से पहले कुछ बातें समझनी हैं-

1. बच्चों से स्नेह

अगर आप-

- बच्चों से प्यार करती हैं
- बच्चों की बातें धीरज से सुन सकती हैं
- बच्चों को देखकर चिढ़ती नहीं हैं
- बालवाड़ी चलाने से पहले भी अपनी इच्छा से बच्चों के साथ समय बिताती थीं

तब निश्चय ही आप अच्छी बाल-शिक्षिका बन सकती हैं।



2. हम बच्चों से सीख सकते हैं

बच्चों के प्रति संवेदनशील शिक्षिका/शिक्षक देखेंगे कि बच्चों के जीवन में खेल या कार्य के बीच अंतर नहीं होता । बच्चों और बड़ों के बीच यही एक सूक्ष्म किन्तु अद्‌भुत फर्क है, जिसे अच्छी तरह समझना चाहिए। बच्चा झाड़ू भी उतने ही चाव से लगाता है जितने चाव से गुड़िया से खेलता है। यदि हम लोग भी उनकी तरह अपने रोज के छोटे-छोटे कार्य करें तो हम भी उनकी तरह जीवन का आनंद उठा सकते हैं। बच्चों की इसी विशेषता को प्रोत्साहन देना हमारी बालवाड़ी का एक लक्ष्य है। रोज व्यवहार में आने वाले कामों को सावधानी व व्यवस्थित तरीके से करना है ताकि बच्चों को खेल का आनन्द मिले।

3. ऐंद्रिय विकास का महत्व

प्रथम पांच वर्षों में बच्चा पांचों इंद्रियों द्वारा सीखता है देखकर, छूकर, सुनकर, सूंघकर, चखकर। जो जानकारी उसे मिलती है, उसे वह सहज रूप से ग्रहण करता है। इसीलिए-

- बालवाड़ी में ऐसी सामग्री अवश्य होनी चाहिए जिसे बच्चा छू सके और बिना हिचकिचाए उससे खेल सके।
- यह सामग्री स्थानीय रूप से प्राप्त हो; टूट जाए तो फिर से शिक्षिका/शिक्षक उसे बना सके।
- यह बालवाड़ी में व्यवस्थित रूप से सजाई जाए और बच्चे उससे खेलकर उसी स्थान पर रख दें। यह नियम बालवाड़ी का मुख्य नियम है।

4. बाल–सामग्री का उपयोग

बालवाड़ी में हम जो भी सामग्री उपयोग में लाते हैं, उसे चार श्रेणियों में बांट सकते हैं-

- व्यावहारिक कार्यसंबंधी सामग्री
- शारीरिक व इंद्रियों के विकास संबंधी सामग्री
- भावनात्मक विकास संबंधी सामग्री
- भाषा-ज्ञान, अंकज्ञान, सामान्य ज्ञान संबंधी सामग्री

बालवाड़ी कैसे शुरू करें?

अपने आसपास के गांवों का सर्वेक्षण करें। पास के गाँव से सम्पर्क करें। महिलाओं से बात करें। बातचीत के दौरान उनकी समस्याएं पूछें। बच्चों की देखभाल की बात व बालवाड़ी का महत्व समझाएं। उनके अपने फायदे की बात बताएं। बालवाड़ी के लिए जब कई महिलाएं तैयार हों तो एक मीटिंग बैठाएं। बच्चों की संख्या यदि 10 से ऊपर हो और यदि वे बालवाड़ी चाहती हैं तो उनसे पूछा जाए-

- क्या गांव के लोग कमरा देने को तैयार हैं?
- प्रत्येक दिन बच्चों को भेजेंगे?
- बच्चों को खाना देने को तैयार हैं?
- बच्चों को साफ-सुथरे ढंग से भेज पाएंगे?
- महीने में एक बार अभिभावकों की बैठक में जाएंगे?
- बालवाड़ी के बाहर शौचालय बनाने देंगे?

फिर प्रस्ताव बनाएं और हस्ताक्षर करवाएं। बालवाड़ी का कमरा देखकर साफ करवाएं। शौचालय का गड्ढा, कूड़े का गड्ढा बच्चों व बड़ों की मदद से बनवाएं। कुछ दिन बालवाड़ी का सामान जुटाने/लाने में लगेंगे। उसके पश्चात बालवाड़ी खोलें।

बालवाड़ी के लिए जरूरी सामान-

1) बालवाड़ी के लिए गांव की सहमति से कमरा होना जरूरी है।
2) कमरे के बाहर थोड़ी जगह हो जहां (क) खेल हो सकें (ख) फूल-पौधे लग सकें (ग) कूड़े के लिए गड्ढा बन सके (घ) शौचालय का गड्ढा बन सके
3) दरी
4) श्यामपट्ट
5) ट्रंक, जिसमें सामग्री रखी जा सके
6) ताला-चाबी
7) अक्षर, गिनती के चार्ट एवं अन्य चार्ट
8) बालवाड़ी कक्ष में इतनी जगह हो कि पंक्ति में बालवाड़ी का सामान रखा जा सके
9) पानी की बाल्टी, गमछा, झाड़ू, कंघी, नेलकटर, सुई-धागा
10) स्वास्थ्य-किट
11) व्यावहारिक कार्य, भाषा व अंक बनाने की सामग्री
12) उपस्थिति रजिस्टर, पूर्व/पश्चात डायरी
13) चित्र-चित्रण की कॉपी
14) बालवाड़ी-सामान का स्टॉक रजिस्टर

बालवाड़ी में समझदारी

समझदारी क्या?

शिक्षा तो समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी और भागीदारी का मुद्दा है। चारों तरफ हमें जो कुछ भी दिखाई देता है, उसे देखना यानी समझना और उसके साथ संबंध को पहचानकर जीना ही संस्कार है।

शिक्षा क्यों?

परस्पर पूरकता प्रकृति का नियम है। हमारे चारों ओर चार प्रकार की अवस्थाएं दिखाई देती हैं। एक है पदार्थावस्था (मिट्टी, पत्थर, हवा, पानी); दूसरी प्राणावस्था (पेड़-पौधे); तीसरी है जीवावस्था (जानवर एवं पक्षी) और चौथी ज्ञानावस्था (मनुष्य)। इसके अलावा जो भी दिखाई देता है, वे मनुष्य द्वारा बनाई गई चीजें हैं। मनुष्य को छोड़ अन्य सभी अवस्थाएं एक-दूसरे की पूरक हैं। वे एक-दूसरे की कमी पूरी करती हैं और एक-दूसरे को पहले से अधिक समृद्ध भी करती हैं। मनुष्य प्रकृति और दूसरे मनुष्यों के साथ ऐसा नहीं कर पाता। इसीलिए उसे शिक्षा की जरूरत है।

संबंध – संवाद – जीना

हमें अंततः जीना है। जीने में समझ, विचार, व्यवहार और कार्य एक साथ होता है। इन्हें अलग नहीं किया जा सकता। पढ़ना-लिखना या साक्षरता, जीने का एक छोटा-सा भाग है। संबंध में संवाद होता है। संवाद करने के लिए साक्षरता मदद कर सकती है लेकिन साक्षरता जीने के लिए अनिवार्य नहीं है। छोटे बच्चों को हमने साक्षर होने के लिए तैयार करना है और सही जीने की ओर ध्यानाकर्षण करवाना है। यह हमारे (शिक्षक के) सही व्यवहार के द्वारा ही संभव है।

स्वीकृति – संबंध

शिक्षक को यह स्वयं जांचना है कि बच्चों के साथ वह कैसे जी रहा/रही है और हमारे प्रति बच्चों की क्या स्वीकृतियां हैं। स्वीकृति होती है तो बहुत कम शब्दों में संवाद हो जाता है और सीखने-समझने का काम जल्दी से हो जाता है। तीन साल का बच्चा जब दस चीजों को पहचानता है तो उसे अक्षर सीखने में तीन से छह माह का समय लगता

समझदारी के कुछ बिंदु

बच्चा भी सम्मान चाहता है

हम चाहे बच्चे हों या बड़े, हर कोई सम्मान चाहता है। यह संभव है कि [illegible] के [illegible] बड़े/मजबूत/कमजोर होने के कारण हम कई काम न कर पाएं। लेकिन इनके बावजूद सम्मान की भावना हर किसी में समान रूप से होती है। बच्चों से अक्सर हम सम्मानपूर्वक बात इसलिए नहीं करते क्योंकि हमें वे सीखने व करने वाले पक्ष में अपने से कमतर लगते हैं। सम्मान तो समझ का मामला है उस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके [illegible] यदि हम सम्मान करें तो इसका सकारात्मक प्रभाव सीखने पर भी दिखाई देगा।

अर्थ या सार्थकता को प्राथमिकता

सबसे पहले हमें वस्तु की उपयोगिता पर ध्यान देना है न कि उसके नाम पर। उनकी उपयोगिता समझानी है न कि शब्द को रटवाना है। अक्सर हम बच्चे को पहले नाम सिखाते हैं फिर उस वस्तु की उपयोगिता बताते हैं। किसी भी वस्तु की सार्थकता उसकी उपयोगिता से है इसीलिए उपयोगिता को प्राथमिकता देना अनिवार्य है। बच्चों को पहले कोई वस्तु दिखवाएं जिससे वे पहले से परिचित हों, फिर उसका उपयोग पूछें (न आए तो बताएं), फिर उसका नाम बताएं और अंत में नाम को लिखना सिखवाएं।

होना - लगना - दिखना

इन तीनों का फर्क शिक्षिका को स्पष्ट रूप से समझना जरूरी है। हर बच्चा सत्यवादी है, न्याय चाहता है और सहयोग करना चाहता है। सुख, विश्वास और सम्मान उसकी चाहत है यह उसका मूल स्वभाव है जो बदलता नहीं - इसी को होना कहते हैं। शिक्षिका को इसी बात पर बार-बार ध्यानाकर्षण करवाना है।

लगना यानी वे बातें जो बच्चों ने मानी हैं। ऐसा अक्सर बदलते हुए [illegible] है। इन मान्यताओं का 'होने' (मूल स्वभाव) से तालमेल भी हो सकता है और नहीं भी। 'लगना' बदलता रहता है और अलग-अलग लोगों के लिए भिन्न-भिन्न हो [illegible] है। जब हमारा 'लगना' हमारे 'होने' से संचालित होता है, तो हम सुखी रहते हैं। इसलिए [illegible] की पहचान उनकी स्वीकार्यता और उनकी सही अभिव्यक्ति [illegible] महत्वपूर्ण हैं क्योंकि उनकी जानकारी लगने से होने की तरफ [illegible] है।

देखना यानि हमारा कार्य-व्यवहार जो लोगों को दिखाई देता है। कई बार हम [illegible] प्रलोभन के दबाव में आकर अपना व्यवहार बदलते हैं। यह [illegible] हो सकता है और नहीं भी। अक्सर जब व्यवहार [illegible] अपेक्षित

होता है तब हम तनाव में रहते हैं। जब हमारा दिखना 'होने' (मूल स्वभाव) से संचालित होता है, तो हम सुखी होते हैं।

शिक्षिका को ये भेद पहले स्वयं अच्छी तरह से समझने हैं ताकि वह कोशिश करे कि बच्चे का ध्यान अपने मूल स्वभाव की ओर जाए और उसके लगने और दिखने (व्यवहार) में तालमेल हो। अधिकांशतः बच्चे का ध्यान दिखने वाली वस्तु की ओर ही आकर्षित होता है फिर उसे अच्छा लगता है, फिर वह खुश होता है। यदि हम बार-बार सुख की ओर उसका ध्यानाकर्षण करें तो उसे अच्छा लगेगा और उसका व्यवहार (दिखना भी) भी सही होगा। शिक्षिका स्वयं भी समझे कि दिखने-लगने-होने वाले क्रम में हमारे सुख की चाभी किसी दूसरे व्यक्ति के पास है । होने-लगने-दिखने वाले क्रम में हम अपने सुख के प्रणेता हैं, शक्ति हमारे हाथ में है। हम सुखी हैं ही, बस, इस बात को पहचानते नहीं हैं।

भाव का महत्व

भाव शब्दों से पहले पहुंचता है। छोटा बच्चा सबसे पहले मां से जुड़े स्नेह के भाव को पहचानता है और फिर 'मां' शब्द को पहचानता है। वह स्नेह पाता है, उसे देखता है, पहचानता है। लेकिन हम अक्सर ठीक इसका विपरीत करते हैं। हम बच्चे को पहले जड़ वस्तुएं समझाते हैं और उसके आधार पर अन्य बातें समझाते हैं।

हम सोचते हैं कि विश्वास दिखाई नहीं देता - यह सही नहीं है। हमें विश्वास आंखों से नहीं दिखाई देता लेकिन विश्वास/स्नेह एक वास्तविकता है जिसे बच्चा सहजता से समझ पाता है। हमारे भाव दूसरे तक शब्दों से भी पहले पहुंचते हैं। हम सब अपने-अपने स्तर पर भावों की जांच कर सकते हैं। हमें (शिक्षकों को) इन भावों की जांच-पड़ताल करनी होगी कि हमारा गुस्सा कैसे बच्चे तक पहुंच जाता है? किन्तु हमने जो पढ़ाया, वह कई बार नहीं पहुंचता?

बच्चा जब भी तोड़-फोड़ करता है तो हमें उसका ध्यान भाव पर ले जाना चाहिए। बच्चे से पूछा जा सकता है कि वह शरीर को सुरक्षित रखना चाहता है या असुरक्षित रखना चाहता है? शरीर के प्रति जिम्मेदार होना चाहता है या उसके प्रति गैर जिम्मेदार होना चाहता है? शरीर की आवश्यकता के लिए जो साधन हैं, उनका सदुपयोग करना चाहता है या दुरुपयोग? इस प्रकार सीधे सवालों द्वारा हम सही की ओर उसका ध्यानाकर्षण करवा सकते हैं।

भाव को पहचानना, स्वीकारना और व्यक्त करना

कभी-कभी छोटे बच्चों में भी कुछ नकारात्मक भावनाएं घर कर जाती हैं, जैसे; दुःख, ईर्ष्या, क्रोध, भय, अरुचि। इन भावनाओं को पहचानना, स्वीकारना तथा व्यक्त करना बहुत जरूरी है। जब नकारात्मक भावों की निकासी होगी, तभी सुख के लिए जगह बनेगी।

अगर हमें इन नकारात्मक भावों की निकासी के लिए जगह नहीं मिली तो ये नकारात्मक भाव किसी-न-किसी मानसिक विकृति या शारीरिक विकृति के रूप में उभरेंगे। समाज में होने वाली कई प्रकार की अमानवीय घटनाओं के पीछे नकारात्मक भावों की सही निकासी न होना भी है।

भावनाओं की पहचान, स्वीकार्यता व अभिव्यक्ति के लिए कुछ सामग्री की मदद ली जा सकती है; जैसे - विभिन्न भावनाओं को दर्शाते हुए चेहरे (खुशी, उदासी, क्रोध, भय)। यदि यह संभव न हो सके तो एक चार्ट पर दो चेहरे बनाएं - एक दुःखी/उदास चेहरा और दूसरा खुश/हंसता हुआ चेहरा। पहले दिन शिक्षिका भावना के चार्ट को देखकर एक चित्र की ओर इशारा कर कहेगी - "आज मुझे ऐसा लग रहा है।" किसी अन्य बच्चे से पूछेगी कि "तुम्हें कैसा लग रहा है, बताओ।" इसी तरह कुछ अन्य बच्चों से कारण पूछेगी। फिर कहेगी, "मुझे ऐसा लग रहा है क्योंकि मैं आज देर से उठी और बिना कुछ खाए यहां आ गई।" इसी प्रकार और बच्चों से भी पूछेगी। फिर कहेगी कि "अब से रोज बालवाड़ी में आने पर इस चार्ट को देखना और बिना कुछ कहे, पहचान लेना कि तुम्हारे मन में कौन-सी भावना है। फिर यह भी ध्यान रखना कि तुम्हारी मूल चाहना तो खुश रहने की है। जब-जब हम अपने मूल स्वभाव को भूल जाते हैं तब हम दुःखी होते हैं।"

कभी-कभी बच्चे घर से विचलित होकर आते हैं और दूसरों से झगड़ा करते हैं। यदि बच्चा बहुत उत्तेजित न हो तो उसी से पूछा जाए - "क्या तुम अपना भाव पहचान रहे हो?" वह जवाब न दे तो बच्चों से पूछा जाए कि "उसका भाव आज कौन-सा है"। इसके अलावा तीन-चार तस्वीरें (जिनमें कुछ बच्चे साथ-साथ खेल रहे हों, एक-दूसरे की मदद कर रहे हों, बांट कर खाना खा रहे हों, एक दूसरे को प्यार कर रहे हों) कमरे में लगा दें। इनकी ओर बच्चों का ध्यानाकर्षण करवाएं। फिर शिक्षिका उन 3-4 तस्वीरों को इंगित करते हुए कहे, "बताओ ज्यादा अच्छा कब लगता है - झगड़ते हुए या जैसा इन चित्रों में दिख रहा है?" झगड़कर हम दुःखी होते हैं और जब मिलकर खेलते-खाते-मदद करते हैं, तब हम खुश होते हैं। हमें खुद तय करना है कि हम क्या करें और क्यों।

नोट : कभी दूसरे बच्चे को पीटकर एक बच्चा कहता है, "मुझे पीटने में मजा आया।" तब शिक्षिका उन 3-4 तस्वीरों की ओर इशारा कर उससे पूछे, "जब तुम मिलकर खेल रहे थे तो क्या अब से अच्छा लग रहा था? अब तुम खुद तय कर लो।"

बार-बार उक्त संवाद को दोहराने से बच्चों पर सकारात्मक असर होता ही है, साथ ही शिक्षिका के जीवन में भी सकारात्मक बदलाव आने लगते हैं।

शिक्षिका को समझना है कि बच्चे झगड़ा इसलिए करते हैं क्योंकि उनके दिल पर कोई चोट पहुंची है और उस दुःख को वह अपने ढंग से व्यक्त करते हैं। शिक्षिका ऐसे बच्चों को न

तो डाटे और न ही किसी अन्य तरह से दंडित करे। लेकिन उन्हें अपनी पीड़ा को व्यक्त करने के मौके देने चाहिए। कभी-कभी ऐसे बच्चों को कागज पर चित्र बनाने को दे दिया जाए। यदि वे गुस्से में कागज फाड़ दें तो भी उनकी यह बात नजरअंदाज कर दी जाए। यह अभिव्यक्ति उस बच्चे को भविष्य में मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाने में मदद करेगी। नाटक, खेल, बातचीत, गाने - ऐसे विभिन्न प्रकार के रचनात्मक तरीकों द्वारा समझदार शिक्षिका बच्चों के नकारात्मक भावों की निकासी कर, उनके अंदर विश्वास व सम्मान के भावों को मजबूत कर पाएगी।

शिक्षिका को याद रहे कि उसका काम बच्चों की गलती ढूंढ़ना नहीं है, वरन उनके सही व्यवहार को उभारना है, उस ओर इशारा करना है, उन्हें पुष्ट करना है। हर बच्चे की मजबूतियों को पहचानें और उन्हें बढ़ाने में मदद करें।

शिकायत से संवाद की ओर

बालवाड़ी ही वह स्थान है, जहां समझदारी खिलकर फल-फूल सकती है। बच्चों के साथ मिलकर संवाद के कुछ नियम बनाए जा सकते हैं जैसे -

- बच्चे जब शिक्षिका के पास शिकायत ले कर आएं तो शिक्षिका बच्चों को आपस में संवाद करने के लिए प्रोत्साहित करे। स्वयं न्यायाधीश बनकर फैसला न सुनाए।
- जिस बच्चे को नाराज़गी है , वह कुछ बातें ध्यान में रखकर तंग करने वाले बच्चे से संवाद करे -

(क) "क्यों", वाले सवाल न पूछें जैसे - "मुझे क्यों मारा?"

(ख) जिस बच्चे को शिकायत है, वह मात्र अपनी पीड़ा व्यक्त करने का अधिकार रखता है जैसे - "जब तुमने मुझे मारा, तो मुझे यहां दर्द हुआ" - इससे अधिक नहीं।

(ग) जो बच्चा पीड़ित है, वह दूसरे बच्चे का व्यवहार नियंत्रित नहीं कर सकता। दूसरा बच्चा (हमलावर) कुछ भी कर सकता है जैसे (1) चुप रह सकता है, (2) एक थप्पड़ मार सकता है, (3) क्षमा मांग सकता है, (4) कोई अन्य हरकत भी कर सकता है।

- इन बातों के लिए यदि तैयारी हो तभी संवाद शुरू हो सकता है। यह काम मुश्किल है, लेकिन असंभव नहीं। नाटक (रोल-प्ले) करवाकर बच्चों को इस प्रकार से संवाद का अभ्यास करवाया जा सकता है।
- संवाद के दौरान बच्चों को बार-बार अपना ध्यान मूल चाहना (परस्पर पूरकता) पर लाना है। इस बात को शिक्षक अपने ही व्यवहार से सुनिश्चित कर सकता है।

शिक्षिका की तैयारी

समझदारी का यह पूरा खण्ड शिक्षिका की तैयारी के लिए ही लिखा गया है। बच्चे अनुकरण से ही सीखते हैं। इसलिए शिक्षिका के व्यवहार में एक निश्चित आचरण का होना अनिवार्य है। शिक्षिका को उक्त बिंदुओं पर बच्चों के साथ ही नहीं, वरन अपने अंदर की स्थिति और अपने व्यवहार पर भी ध्यान देना है। शिक्षिका को समझना है कि वास्तव में हम सुखी/खुश रहते हैं लेकिन इस बात का हमें पता नहीं है क्योंकि हम सुख को पहचानते नहीं हैं। हम अपने सुख/दुःख को घटनाक्रम के रूप में देखते हैं इसीलिए सुख को भी किसी विशेष घटना द्वारा पहचानते हैं। जैसे - शादी होना, जन्म लेना, नौकरी मिलना, पैसा बढ़ना, आदि। हमारी ऐसी ही आदत है और जब घटना पुरानी हो जाती है तो सुख का भाव भी गायब हो जाता है। लेकिन सुख एक घटना नहीं है, वह वर्तमान में निरंतर रहने वाली स्थिति है। इसी बात को हम 'मूल चाहना', 'होना' आदि शब्दों से व्यक्त करते हैं। हमें सुख को देखनाभर है। जब-जब हमें यह दिखता है तो हम सुखी होते हैं। सुख को सही प्रकार से समझना गंभीर मुद्दा है। समझदार शिक्षिका 'वास्तविकता' को पहचानकर उसे स्वीकारती है। भूत या भविष्य में न रहकर, वर्तमान की योजना तय करती है। समझदार शिक्षिका यह भी जानती है कि बच्चे अधिकांशतः वर्तमान में रहते हैं, इसलिए खुश रहते हैं। वह इस बात से अभिभूत रहेगी कि उसे बच्चों के साथ सीखने का अवसर मिल रहा है ताकि वह अपनी समझदारी बढ़ा सके।

इसके लिए शिक्षिका अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछती रहे –

- बच्चों के प्रति मेरी जिम्मेदारी क्या है?
- बच्चों के प्रति मेरा भाव क्या है?
- क्या मैं मानती हूं कि बच्चे का शरीर छोटा है इसलिए वह समझ नहीं सकता?
- क्या मैं समझती हूं कि बच्चे का शरीर मुझसे छोटा है लेकिन वह भी मेरी ही तरह विश्वास, सम्मान और स्नेह चाहता है?
- क्या बच्चे मेरे साथ आश्वस्त रहते हैं या भयभीत?
- मैं सही तरह से जीना चाहती हूं, संवाद स्थापित करना चाहती हूं या सिर्फ पाठ्यक्रम पूरा करना चाहती हूं? पाठ्यक्रम पूरा करने की प्रक्रिया में तनाव में रहती हूं या आराम में रहती हूं?

कई बार ऐसा भी होता है कि बच्चों के साथ समझदारी की गतिविधियां करते हुए शिक्षिका को अपनी मूल चाहना की ओर ध्यान जाता है और उसकी समझ बढ़ती है। इससे उसके जीवन में सुखद परिवर्तन आता है।

संबंध

सबसे अधिक दुःख हमें संबंध बिगड़ने से होता है। हमें पता है कि अच्छे संबंध हमारे सुख का स्रोत हैं। साथ में हमको यह भी मालूम है कि अंततः जब मैं अपने पर ध्यान देती हूं तो बहुत आराम मिलता है।

नीचे दी गई दो छोटी-सी गतिविधियों के द्वारा, शिक्षक अपने पर ध्यान देने व दूसरे के साथ अपनी भागीदारी बढ़ाने का अभ्यास कर सकते हैं।

नोट : कई शिक्षिकाओं को इन गतिविधियों को करने के बाद बहुत लाभ मिला है।

1. मैं/मन की सफाई

सामग्री : डायरी और पेन
समय : रात्रि में सोने से पहले 5 मिनट
उद्देश्य : अपने भाव व विचार को पहचानना, स्वीकारना व उन्हें लिखना
गतिविधि : रात्रि में सोने से पहले, गहरी सांसें लेते हुए मन को शांत करें। मन में यह विचार लाएं कि प्रकृति में हर इकाई मेरे शुभ के अर्थ में है, मैं उनके शुभ के अर्थ में हूं। इसके बाद डायरी में 5 मिनट लगातार अपने हर भाव/विचार को लिखते जाएं। जो भी मन में आता हो, उसे लिखते चले जाएं। पाँच मिनट के बाद लिखना बंद कर दें। इस गतिविधि को लगातार एक माह तक करें।

एक माह के बाद आप अपनी डायरी को पढ़कर जांचें कि -

- एक महीने के अंतराल में आपके विचारों/भावों में क्या बदलाव आया है?
- अपने बारे में आपको क्या नई जानकारी मिली है?
- अपने बारे में जानकारी से दूसरे के प्रति भाव में क्या परिवर्तन आए हैं?
- ऐसे कौन-से विचार हैं जिन्हें आप व्यवहार तक ला पाए हैं?
- आप पहले से अधिक खुश रहते हैं या नहीं? ऐसा क्यों ?

2. मैं और दूसरा

सामग्री : डायरी और पेन
समय : रात्रि सोने से पहले 10 मिनट
उद्देश्य
(क) दूसरा मेरे जैसा ही है, इसे देख पाना

(ख) अपने परस्पर के बीच दीवार बनाने में अपनी भूमिका पहचानना

ग) दूसरे के साथ अपनी भागीदारी बढ़ाना

घ) भागीदारी बढ़ाने में सुख मिलता है, इसे जांच पाना

गतिविधि : अकेले में बैठकर आप अपनी डायरी में 7 ऐसे व्यक्तियों के नाम लिखें जिनके साथ आपके निकटतम संबंध हैं।

1. रात को सोने से पहले आप उपरोक्त 7 में से 1 व्यक्ति के बारे में नीचे दिए गए बिंदुओं पर सोचें और डायरी में लिखें-

- इस व्यक्ति के बारे में 3 ऐसी बातें सोचें जिनसे आप परेशान हैं और बदलना चाहते हैं उन्हें डायरी में लिखें।
- पांच मिनट बाद आंखें बंद करके सोचें और अपने आप से पूछें कि ये नकारात्मक बातें कहीं आप में तो नहीं हैं? (हां/ना)
- जिस ढंग के व्यवहार से आप परेशान होते हैं कहीं वैसा ही व्यवहार आप किसी और के साथ तो नहीं करते? (हां/ना)
- जिस व्यक्ति में आपने अभी अवगुण देखे हैं, अब उसमें सद्गुण देखने की कोशिश करें और यदि दिखें तो डायरी में लिखें।
- क्या वे गुण किसी-न-किसी रूप में आप में भी दिखाई देते हैं? (हां/ना)
- पांच मिनट इस बारे में सोचें कि क्या कभी इस व्यक्ति ने आप पर कोई उपकार किया है? डायरी में लिखें।
- यह भी सोचें कि क्या आपने कभी उस व्यक्ति पर कोई उपकार किया है। डायरी में लिखें।
- भविष्य में आप उस व्यक्ति के लिए क्या कर सकते हैं. डायरी में लिखें।

इसी-बारी से, 7 दिनों तक यही प्रक्रिया अलग-अलग व्यक्ति के साथ दोहराएं। जिन 7 व्यक्तियों के बारे में हमने एक सप्ताह तक सोचा था. उसी क्रम में पुनः अगले सप्ताह फिर दोहराएं।

ऐसा करने से हम हर एक व्यक्ति के बारे में चार/पांच बार सोच पाएंगे।

नोट अंत में दोनों गतिविधियों के उद्देश्यों की पूर्ति कहां तक हुई है, इसका मूल्यांकन करें।

गतिविधि पर लोगों का कथन

जिन लोगों ने इन गतिविधियों का प्रयोग किया है, उनमें से अधिकांश ने कहा है कि एक सप्ताह के अंदर ही उन्हें स्वयं में सकारात्मक बदलाव दिखवाई दिए। दूसरे, तीसरे और चौथे सप्ताह के दौरान अधिकांश लोगों ने देखवा कि उनका मन हल्का हो रहा है और दूसरे के प्रति नकारात्मक भाव कम हो रहे हैं । कुछ लोगों ने कहा कि दूसरे के लिए कार्यक्रम बनाने में मजा आ रहा है। इस प्रक्रिया से गुजरने के बाद अक्सर लोगों ने यह भी कहा कि वे अपनी मान्यताओं का मूल्यांकन कर पाए।

कई लोगों ने यह कहा कि दूसरे सप्ताह के बाद वे अपने परिवर्तित विचारों के आधार पर व्यवहार करने को बाध्य हो गए। जब तक उन्होंने अपने विचार को व्यवहार नहीं बना दिया, तब तक उनकी बेचैनी बनी रही। सभी का कहना था कि इस गतिविधि में एक दिक्कत यही है कि दूसरा व्यक्ति हमारे साथ पुरानी छवि/मान्यताओं के साथ पेश आया और आसानी से उसे परिवर्तन नजर नहीं आता। लेकिन गतिविधि को करने वाले लोगों ने अपने अंदर तृप्ति को महसूस किया।

बालवाड़ी में समझदारी का पाठ्यक्रम

बालवाड़ी में स्वयं के साथ, शरीर के साथ, परिवार के साथ तथा प्रकृति के साथ बेहतर संबंध बनाने के आधार पर पाठ्यक्रम बांटा जा सकता है। ये सभी बातें गीत, कहानियों और गतिविधियों द्वारा हो सकती हैं।

स्वयं के साथ संबंध

बार-बार मूल चाहना की ओर ध्यानाकर्षण करवाना ही अपने साथ संबंध बैठाने की मुख्य गतिविधि है। इसे कई प्रकार से किया जा सकता है।

संवाद द्वारा :–

हर बच्चे का मूल स्वभाव न्यायप्रिय, सच्चा व सहयोगी बनने का है। शिक्षिका की यह जिम्मेदारी बनती है कि वह बच्चे का ध्यान इस ओर दिलाती रहे। ऐसे अवसर शिक्षिका को मिलते रहते हैं। बालवाड़ी में अक्सर बच्चों के बीच छोटे-मोटे झगड़े होते हैं। ये झगड़े, शिक्षिका के लिए उसकी समझदारी व्यक्त करने के अच्छे अवसर हैं। शिक्षिका को इन अवसरों का लाभ उठाना है। बार-बार उसे बच्चे की मूल चाहना (सुखी होना) की ओर ध्यानाकर्षण करवाना है।

उदाहरण के लिए यदि एक बच्चे ने दूसरे बच्चे से कोई खिलौना (या कोई अन्य वस्तु) छीन ली है तो समझदार शिक्षिका यह जानती है कि उस खिलौने पर ध्यान केंद्रित करने

से समस्या का समाधान नहीं होगा। समझदार शिक्षिका बच्चे के व्यवहार और उसकी मूल चाहना का फर्क दिखाने के लिए इस प्रकार संवाद करेगी-

शिक्षिका : तुम खुश होना चाहते हो या दुःखी होना चाहते हो?

बच्चा : खुश

शिक्षिका : तुम खुश कब होते हो - जब झगड़ा करते हो या जब दोस्ती करते हो?

बच्चा : जब दोस्ती करते हैं।

शिक्षिका : क्या तुम उससे दोस्ती कर सकते हो जो तुम्हारी चीजें छीनता है या उसके साथ दोस्ती कर सकते हो जो तुम्हारे साथ अपनी चीजें बांटता है?

बच्चा : जो चीजें बांटता है।

शिक्षिका : तो तुम तय कर लो - तुम खुश रहना चाहते हो या दुःखी? उसके लिए क्या करना होगा?

इस तरह शिक्षिका मानवीय मूल्यों की ओर ध्यान दिलाती है कि हम सुखी होना चाहते हैं। जब हम सुखी होते हैं तब हमारी मैत्री होती है। मैत्री तभी होती है जब हमारा आपस में तालमेल होता है। जब हम छीनते-झगड़ते हैं, तब हमारी मैत्री नहीं होती।

इस बात को छोटे बच्चों को समझाने के लिए एक कपड़े की गुड़िया बनाई जा सकती है. जिसका चेहरा हंसता हुआ हो और जिसके सिर पर चेहरे के आकार के 4-5 गोल कटे हुए कपड़े सिले हों। प्रत्येक कटे हुए गोलाकार कपड़े के टुकड़े पर अलग-अलग नकारात्मक भाव (रोना, डरना, गुस्सा, ईर्ष्या) का चित्रण करें। बच्चों को इस गुड़िया को दिखाकर कहें. "देखो! यह गुड़िया मेरे जैसी है। मूल रूप में खुश है लेकिन भूल से कभी डरती है कभी रोती है और कभी गुस्सा करती है।"

कहानी द्वारा :-

मन की घंटी – कहानी

हिमालय की तलहटी में एक गांव था। उस गांव में एक छोटे-से घर में राजू अपनी मां के साथ रहता था। राजू रोज सवेरे तैयार होकर स्कूल जाता था। घर और स्कूल के बीच रास्ते में एक मंदिर था। स्कूल से लौटते समय राजू के वहां जाना अच्छा लगता था मंदिर में एक मूर्ति थी और कभी-कभी किसी भक्त का रखा प्रसाद भी वहाँ रहता था राजू जब स्कूल से लौटता तो अक्सर मंदिर के पुजारी को मंदिर के पीछे अपने हिस्से में खाना बनाते हुए पाता। मंदिर खाली रहता। राजू अक्सर मंदिर में जाकर हाथ

जोड़कर बैठता जरूर था। उसे अगरबत्ती की गंध से भरा वह कमरा बहुत अच्छा लगता था।

एक दोपहर राजू जब मंदिर गया, तो उसने एक बहुत सुंदर चांदी का 'दीया' देखा। शायद किसी भक्त ने भेंट चढ़ाई थी। राजू उस सुंदर दीये को देखकर ललचाया। घर जाकर भी उसे वही दीया याद आता रहा। दूसरे दिन स्कूल में भी उसका मन न तो पढ़ने में लगा और न ही खेलने में। उसे बस दीया ही याद आता रहा।

दूसरे दिन घर लौटते समय वह फिर मंदिर में गया। वह दीया उसी जगह मिला। राजू अपने लालच को रोक नहीं पाया। उसने चारों ओर नजर दौड़ाई। जब उसने किसी को नहीं पाया तो झट से दीया उठाकर अपनी कमीज के अंदर छिपा लिया और तेज़ी से घर की ओर भागा।

अक्सर जब वह घर लौटता था तो अपने जूते उतार, अपना बस्ता एक कोने में डाल, अपनी मां से खाना मांगता था। लेकिन आज राजू बहुत धीमे से आकर अपनी चारपाई पर बैठा। इधर-उधर देखकर उसने जल्दी से दीया निकालकर तकिए के नीचे रख दिया और तकिए पर बैठ गया। मां ने खाने को बुलाया तो बोला, 'मुझे भूख नहीं है।" मां थोड़ी हैरान हुई। उसने पूछा, 'तेरी तबियत तो ठीक है न बेटा?" राजू ने चिढ़कर कहा, 'मुझे कुछ नहीं हुआ है, बस भूख नहीं है।" मां बोली, 'पर तू रोज तो ऐसा नहीं करता।" राजू गुस्से में बोला, 'मुझे बस छोड़ दो, तंग मत करो।" मां झल्लाकर चुप हो गई।

थोड़ी देर में उसके दोस्त आए, घर के बाहर उसे आवाज देने लगे, 'राजू, आजा, खेलेंगे।" पहले राजू चुप रहा। फिर उनके बार-बार बुलाने पर, उन पर भी चिल्लाने लगा, 'मुझे नहीं खेलना है, तुम लोगों के साथ, चले जाओ !" उसके दोस्त भी बड़बड़ाते हुए चले गए। राजू उस तकिए पर बैठा रहा। रात को भी मां के बुलाने पर खाना खाने नहीं आया। मां ने दूसरे दिन डॉक्टर के पास ले जाने की धमकी दी और सोने चली गई।

रात भर राजू करवटें बदलता रहा। उसकी आंखों से नींद उड़ गई। उसे बुरा भी लग रहा था। उसने मां से झगड़ा किया। अपने दोस्तों से झगड़ा किया। सबका मन दुखाया। उसे भी अपने व्यवहार पर बहुत दुख हो रहा था तकिए के नीचे रखा हुआ दीया उसे चुभने लगा। वह उठ बैठा। हां, यही दीया उसके दुखों का कारण था। इसी कारण उसका व्यवहार बदला था।

जैसे ही उसे यह समझ आया, उसने दीया उठाया और चुपके से किवाड़ खोलकर सीधे मंदिर की ओर भागा। चांदनी रात थी। मंदिर की ओर जाता रास्ता उसे साफ दिखाई दे रहा था। भागते-भागते वह मंदिर में गया और दीये को मूर्ति के सामने रख दिया और एक लंबी सांस ली।

ऐसा करने से उसे बहुत हल्कापन महसूस हुआ। कितना आराम ! कितना आराम !! वह उसी तरह भागते हुए आया और रसोई में जाकर कटोरदान से रोटी उठाई और खाने लगा। घी-नमक लगी रोटी उसे इस समय स्वादिष्ट पकवानों से भी ज्यादा अच्छी लग रही थी। फिर राजू अपने बिस्तर पर आराम से सो गया। उसके मन की घंटी अब उसे परेशान नहीं कर रही थी।

जैसे बजती स्कूल की घण्टी,
पढ़ने की हमें याद दिलाती।
वैसे बजती मन की घण्टी,
सही ग़लत हमको बतलाती।

चर्चा के प्रश्न

- राजू ने दीया क्यों उठाया?
- दीया उठाने के बाद राजू ने क्या किया?
- राजू ने झगड़ा क्यों किया?
- राजू को किसी ने दीया उठाते नहीं देखा था लेकिन फिर भी वह परेशान क्यों था?
- क्या तुम्हारे या तुम्हारे मित्र के साथ कभी ऐसी घटना हुई? विस्तार से बताएं।
- मन की घंटी से तुम क्या समझते हो?

(नोट : उक्त कहानी पर नाटक कराया जा सकता है। ऐसी कितनी ही कहानियां और उन पर आधारित नाटक शिक्षिका स्वयं रच सकती हैं।)

शरीर के साथ संबंध

छोटे बच्चों के साथ हमेशा ही शिक्षिका को संपूर्ण से खण्ड की ओर ध्यानाकर्षण करवाना है इसलिए पहले पूरे शरीर का उपयोग बताएं, फिर हर अंग और ज्ञानेन्द्रियों का उपयोग बताएं।

बालवाड़ी में शिक्षिका की यह भी जिम्मेदारी बनती है कि वह बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाए कि दूसरा भी मेरे जैसा है। हमारा शरीर भी दूसरे के जैसा है इस बात को समझाने के लिए एक गतिविधि की जा सकती है कि दो बच्चों को खड़ा करके कहा जाए कि उन बातों को ढूंढ़ें जो उन दोनों में समान रूप से हैं और कहें, उसके दो कान हैं, मेरे भी दो कान हैं, इसके भी दो कान हैं। उसके दो हाथ हैं, मेरे भी दो हाथ हैं, इसके भी दो हाथ हैआदि हम सब एक जैसे हैं। (अगर कोई बच्चा शारीरिक या मानसिक रूप से कमजोर है तो इस गतिविधि को इंगित न करें)।

बालवाड़ी में अपने शरीर के प्रति कृतज्ञता का भाव जगाना एक महत्वपूर्ण कार्य है। शरीर के प्रति कृतज्ञता को समझने के लिए एक गीत की मदद ली जा सकती है जैसे 'देखव लो भई, देखव लो' -

जो मिला है, वह है कितना; देखव लो भई, देखव लो
जो है फैला, वह है कितना; देखव लो भई, देखव लो
यह शरीर जो हिलता-डुलता; देखव लो भई, देखव लो
कितना काम यह करता रहता; देखव लो भई, देखव लो
आंखव मेरी देखा करती; देखव लो भई, देखव लो
कान मेरे सुनते रहते; देखव लो भई, देखव लो
जीभ मेरी चखती रहती; देखव लो भई, देखव लो
नाक मेरी सूंघ सकती; देखव लो भई, देखव लो
हमको कितना कुछ मिला है; देखव लो भई, देखव लो
भाग्यशाली कितने हैं हम; देखव लो भई, देखव लो

उक्त गीत में मन, बुद्धि और पांचों इंद्रियों की बात जोड़ी जा सकती है हाथ-पैर आदि को भी जोड़ा जा सकता है)

स्वास्थ्य व पौष्टिकता

स्वास्थ्य एक प्राकृतिक स्थिति है जिसे बनाए रखने के लिए हर शिक्षिका को सही आहार की जानकारी होना आवश्यक है। बालवाड़ी में बच्चों को आहार और व्यायाम से शरीर स्वस्थ रखने के बारे में बताना आवश्यक है। गांव में माताओं से सम्पर्क बढ़ाने के लिए भी आहार से उपचार वाली जानकारी उपयोगी है। इस जानकारी द्वारा पूरे गांव में बाल शिक्षिका की इज्जत भी बढ़ेगी।

शिक्षिका क इन बातों पर ध्यान जाना आवश्यक है-

- स्वस्थ बच्चा, उसका विकास व पौष्टिक आहार
- सामान्य बीमारियां और उनके इलाज
- प्राथमिक उपचार तथा उनकी कुछ दवाइयां

बालवाड़ी में स्वास्थ्य संबंधी बातें बच्चों की व्यक्तिगत सफाई को जोड़कर सिखाई जाती हैं और यह चेष्टा की जाती है कि ये उनकी रोजमर्रा की आदत बन जाए। जैसे -

नियमित रूप से सवेरे शौच जाना; शौचालय का उपयोग, हाथ धोना, दांत, नाखून, बाल साफ रखना; बलगम थूकना, खाने के साथ पानी न पीना, खाने के एक घंटे बाद पानी पीना, आदि।

स्वस्थ बालक की पहचान

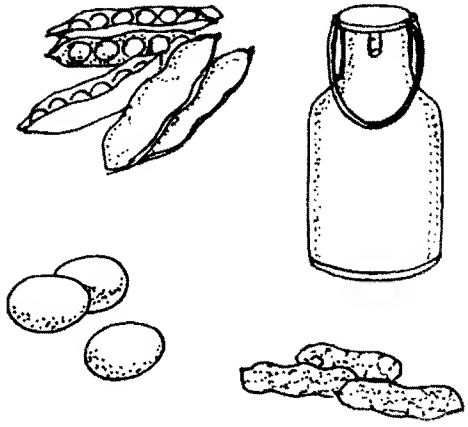
- स्वस्थ बालक मुरझाया हुआ नहीं होगा। उसकी शारीरिक माप और वजन आयु के अनुसार होंगे।
- चोट लगने पर घाव जल्दी ठीक हो जाएगा
- बीमारी जल्दी ठीक हो जाएगी
- शरीर फुर्तीला होगा
- जुकाम या बुखार जल्दी ठीक होगा
- आंखें चमकीली, बाल काले, त्वचा एक से रंग की (कोई दाग-धब्बे नहीं), जीभ गुलाबी होगी

पौष्टिक भोजन से ही बच्चा स्वस्थ बनता है। छोटे बच्चे कई बार खाते हैं परन्तु कम खाते हैं। खेलते, उछलते ज्यादा हैं। उनका खाना जल्दी पच जाता है और फिर जल्दी भूख लग जाती है। पौष्टिक भोजन बनाने के कुछ नियम इस प्रकार हैं –

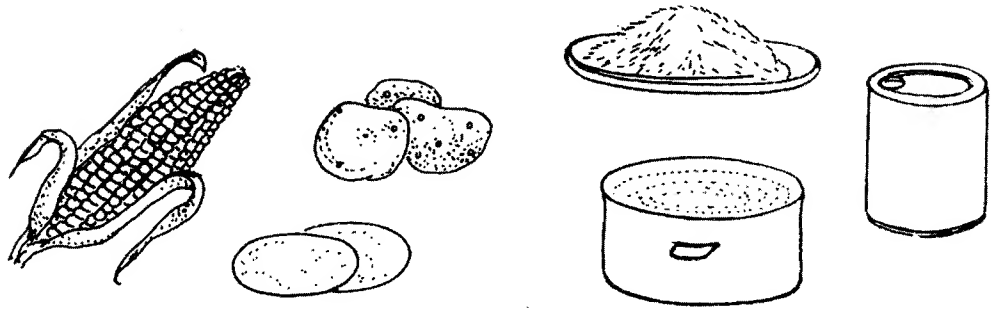
- दाल-चावल को उबालना और पहला पानी निकालना
- सब्जी को काटने से पहले धोना
- साफ बर्तन में पकाना
- कच्चे फल एवं कुछ कच्ची सब्जियां अवश्य खाना
- शुद्ध घी-तेल उपयोग में लाना; रिफाइन तेल एवं डालडे का उपयोग न करना
- अंकुरित दाल को बच्चों को नियमित रूप से देना
- बीमारी में भूख नहीं प्यास लगती है बीमारी में अनाज न दें खीरा, आम, सेब, चीकू, किशमिश, मुनक्का, आदि दें बहुत सारा पानी दें
- हो सके तो कुलथ (गहत) दाल का पानी नियमित दें

पौष्टिक आहार : पौष्टिक खाना तीन वर्गों में बांटा जाता है –

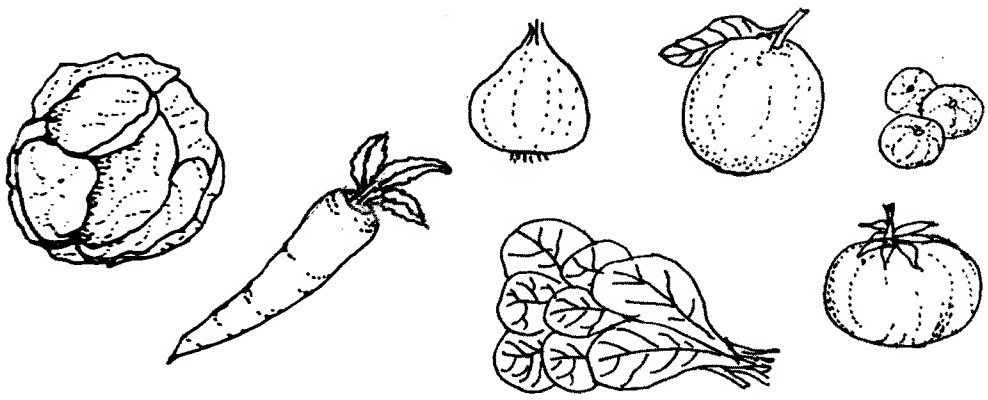
1. शरीर बनाने वाला - जिसे 'बढ़ो' खाना कह सकते हैं। जैसे दूध, पनीर, अकुंरित दालें, मूंगफली, आदि।



2. शक्ति देने वाला -जिसे 'चलो' खाना कह सकते हैं। जैसे - चावल, गेहूं, मक्का, बाजरा, तेल, मंडवा, शक्कर, आदि।



3. रक्षा करने वाला - जिसे 'चमको' खाना कह सकते हैं। जैसे - हरी सब्जी, पीले व लाल फल, दूध आदि।



नोट : शुद्ध पानी नियमित पिएं। ब्रेड, बिस्किट, नमकीन, चीनी, डब्बे के दूध का सेवन बच्चों को न कराएं।

शरीर को 'बढ़ो', 'चलो' व 'चमको' तीनों प्रकार के तत्वों की आवश्कता है। दाल, चावल, हरी सब्जियां सभी को आसानी से प्राप्त हो जाती हैं। छोटे बच्चे को आटा, दाल और सब्जी मिलाकर उसकी रोटी सेंक कर दी जाए तो बहुत फायदा होता है। अंकुर वाली दालें भी अधिक शक्ति देने वाली होती हैं। बाल शिक्षिका को निम्न बातें ध्यान में रखनी हैं

- बच्चों का वजन लेना, उनका शारीरिक विकास देखना और लम्बाई नापना
- वजन लेने से पता लगेगा कि बच्चा स्वास्थ्य मार्ग पर है कि नहीं
- यदि नहीं है तो माताओं से इसकी बात करना
- स्थानीय कैलेण्डर से बच्चों की सही जन्मतिथि का पता लगाना
- यदि गम्भीर बात हो तो माता-पिता को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने की सलाह देना

सामान्य बीमारी

पौष्टिक आहार और टीकाकरण से घातक बीमारियां दूर रहती हैं। फिर भी, किसी बच्चे का शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी के कारण निम्नलिखित बीमारियां हो सकती हैं-

- खून की कमी या अनीमिया - जो फॉलिक एसिड या आयरन टैबलेट खाने से ठीक होती है। यह तत्व लोहे की कढ़ाई में भोजन पकाने से भी प्राप्त हो जाता है। नीबू, शहद भी दिया जा सकता है।
- रतौंधी (रात को नहीं दिखना) - विटामिन 'ए' देने से ठीक होती है।
- दस्त लगना - नमक और चीनी का घोल देने से ठीक हो जाते हैं।
- काली खांसी - लहसुन, शहद का प्रयोग करने से लाभ होता है।
- खांसी - अदरक/सोंठ/मुलेठी/काली मिर्च का प्रयोग फायदेमंद होता है
- तेज बुखार में सिर पर ठण्डी पट्टी रखने से आराम मिलता है
- मलेरिया - क्लोरोक्वीन टैबलेट से ठीक होता है ।

दस्त लगने पर सतर्क रहने की जरूरत है। दस्त लगने पर नमक-चीनी का घोल देना चाहिए। एक गिलास साफ पानी में चुटकीभर नमक डालें। उसे चखें। यह घोल आंसुओं जितना नमकीन होना चाहिए। अब इसमें एक चम्मच चीनी घोल दें और थोड़ा-थोड़ा करके कुछ मिनट के अंतराल मे बच्चे को पिलाते जाएं। चम्मच से [illegible] चटाएं

प्राथमिक उपचार

बालवाड़ी में अक्सर प्राथमिक उपचार देने की जरूरत पड़ती है। प्राथमिक उपचार का एक बक्सा बालवाड़ी में रहता है, जिसमें निम्न सामान होना चाहिए-

1. सूती कपड़े की पट्टियां
2. रुई
3. कटोरी
4. कैंची
5. थर्मामीटर
6. हल्दी
7. पैरासीटामोल टेबलेट
8. खांसी की दवा
9. फिटकरी

बच्चे को चोट लगे-कट जाए-फोड़ा हो या जल जाये तो कटोरी में साफ उबले हुए पानी में रुई के फोहें भिगो दें। फोहे से शरीर के प्रभावित अंग को साफ करें। उस पर जी. वी. पेंट लगाएं। पानी को फेंक कर रुई को जमीन में गाड़ दें या जला दें। रुई को इधर-उधर न फेंकें।

आंख आने पर मां से साफ उबले पानी से आंख धोने को कहें। यदि हो सके तो आंख की दवाई (अलग-अलग कैप्सूल वाली) लगाने को दें। अलग आंख के लिए अलग रुई रखें। आंख को न छुएं। दिन में 3-4 बार ठण्डे पानी से धोयें। रोगी का तौलिया अलग हो।

परिवार के साथ संबंध

अधिकांश जो समझदारी के प्रयोग/गतिविधियां ('अपने से संबंध' वाले खण्ड में दी गई है), वे सभी मैं और मेरा परिवार के संबंध बेहतर बनाने में मदद करती हैं। भावनाओं का महत्व समझना, शिकायत नहीं संवाद स्थापित करना, आदि सभी बातें परस्परता बढ़ाने में मदद करती हैं। हमारे संबंधों में समस्या तब आती है जब हम अपने और परायों के बीच दीवार बना लेते हैं। शिक्षिका इस बात की ओर भी ध्यानाकर्षण करवाए कि जिस तरह हम सबका शरीर एक जैसा है, उसी तरह हमारा मन भी एक जैसा ही है। हम भी प्यार चाहते हैं, दूसरा भी प्यार चाहता है। हम भी सम्मान चाहते हैं, दूसरा भी सम्मान चाहता है। हम भी विश्वास चाहते हैं, दूसरा भी विश्वास चाहता है। बार-बार इस बात को दोहराने से बच्चे इस बात का अनुसरण करने लगते हैं। छोटे बच्चों के साथ शिक्षिका का अपना व्यवहार महत्वपूर्ण है। वह बच्चों का यदि सम्मान और विश्वास करती है तो छोटे बच्चे स्वतः ही सम्मान और विश्वास जैसे मूल्यों को समझ लेते हैं। कभी इन बातों के नीचे लिखी कहानियों द्वारा भी चर्चा में लाया जा सकता है।

मैं उसे जानती नहीं थी – कहानी

मेरी कक्षा में सत्र की शुरुआत में एक नई लड़की ने दाखिला लिया। हम सब सहेलियां

उसका मजाक बनाते थे, क्योंकि वह चुप रहती थी और शिक्षक के पूछने पर, किसी भी प्रश्न का उत्तर नहीं देती थी। हम उसे बहुत बुद्धू समझते थे। कक्षा में परियोजना कार्य के लिए छोटे-छोटे समूह बने थे। कोई भी लड़की उस नई लड़की को अपने समूह में नहीं लेना चाहती थी। एक दिन मेरे समूह की सभी लड़कियां अनुपस्थित थीं और मेरे शिक्षक ने उसे जबरन मेरे समूह में रख दिया। मुझे लगा कि आज परियोजना का काम बिगड़ जाएगा। लेकिन जब मैं उसके साथ काम करने लगी तो पता लगा कि उसकी सोच और लेखन दोनों ही बहुत सुंदर हैं। हमारी परियोजना की बहुत सराहना हुई। उस लड़की को मैं जानती नहीं थी इसीलिए उसके बारे में मैंने और हम सबने मिलकर बहुत सारी कहानियां गढ़ी थीं; सभी कहानियां सच नहीं होती हैं। उसकी खूबियों को ठीक तरह से पहचानने के बाद मैंने अपनी सहेलियों को बताया और हम सबकी धारणा उसके प्रति बदल गई। सबने मिलकर एक कविता भी लिखी -

जब बनाते हम कहानी,
दुःखी होते, दुःखी करते।
जानते जब सही बात को,
सुखी होते, सुखी करते।

चर्चा : क्या आपके साथ भी ऐसा कभी हुआ है?

मेरी मर्जी – कहानी

मेरी छोटी बहन हमेशा अपनी मर्ज़ी से काम करती थी। खाने के समय सबके साथ नहीं बैठती थी। कारण पूछने पर कहती थी - 'मेरी मर्जी'। रसोई में काम के समय हम सब मां की मदद करते थे, लेकिन उसे बुलाने पर वह मना करती थी। कारण पूछने पर कहती थी - 'मेरी मर्जी'। इसी तरह से इम्तिहान के समय जोर से टी. वी. चलाती थी, जब उसे मना करते थे तो वह एक ही कारण बताती थी - 'मेरी मर्जी'। हम सब तंग आ गए थे। तभी हमारे बड़े भैया ने एक तरकीब निकाली। दूसरे दिन स्कूल से लौटने पर जब मेरी बहन ने मां से खाना मांगा तो मां ने कहा कि मैंने खाना नहीं बनाया है। कारण के पूछने पर मां ने उत्तर दिया - 'मेरी मर्जी'।

इसी प्रकार से खेलने के समय अपने साथ खेलने के लिए हमने उसे मना किया। जब उसने कारण पूछा तो हमने कहा - 'मेरी मर्जी'। रात को टी. वी. देखते समय भैया ने अचानक उसका टी. वी. बंद किया और कहा - 'मेरी मर्जी'। वह रोने लगी तब मां ने उसे समझाया कि जितना बुरा उसे आज लगा है, वैसा ही सबको उसके व्यवहार से लगता था। तब छोटी बहन को कुछ-कुछ समझ आया और उसका व्यवहार थोड़ा-सा बदलने लगा।

चर्चा : क्या आप मनमर्जी वाले किसी व्यक्ति को जानते हैं? क्या आपने कभी ऐसा किया है?

प्रकृति के साथ संबंध

प्रकृति चारों ओर फैली है और बच्चे प्रकृति की चारों अवस्थाओं (पदार्थ, प्राण, जीव और ज्ञान) से भली भांति परिचित हैं। प्रकृति पर आधारित कई प्रकार के गीत, नाटक, कहानियां, कविताएं बनाई जा सकती हैं। यह सब शिक्षिका की रचनात्मकता पर निर्भर करता है।

इस प्रकार की गतिविधियां समझदार शिक्षिका स्वयं बना सकती हैं; एक उदाहरण :

उद्देश्यः अस्तित्व की चार अवस्थाएं और समृद्धि का भाव स्पष्ट करना

बच्चों की उम्रः 4-6 वर्ष

कुल समय : 35 मिनट

(यह गतिविधि 10-11 मिनट के अलग-अलग टुकड़ों में भी बांटी जा सकती है।)

शिक्षिका : आज एक नया काम शुरू करेंगे। हर बच्चा बारी-बारी से इस कमरे की किसी एक चीज का नाम बताएगा, जो उसे दिखाई दे रही है। (बच्चे नाम बताएंगे और शिक्षिका बोर्ड पर लिखेगी - समय 5 मिनट)

शिक्षिका : अच्छा अब इसे थोड़ा आगे बढ़ाएंगे। इस बार सब बच्चे उन चीजों के बारे में सोचेंगे जो इस कमरे के बाहर हैं और उन्हें दिखाई देती हैं। बारी-बारी से हर बच्चा बताए।

(बच्चों द्वारा बताए गए नामों को शिक्षिका बोर्ड पर लिखेगी - समय 5 मिनट)

नोट : शिक्षिका को ध्यान देना है कि चारों अवस्थाएं (पदार्थ, प्राण, जीव व ज्ञानावस्था) का प्रतिनिधित्व करती हुई 2-3 वस्तुएं हर अवस्था की सूची में हो। यदि बच्चे नहीं बोल पाएं तो शिक्षिका को पूरी सूची बनाने में बच्चों की मदद करनी पड़ेगी।

नोट : इसके अलावा पदार्थ, प्राण व जीवावस्था से आदमी द्वारा निर्मित वस्तुओं की सूची अलग से बना लें।

शिक्षिका : अब हम देख रहे हैं कि इनमें चार अलग-अलग तरह की चीजें हैं जैसे - 1. पत्थर, मिट्टी जो जल्दी बदलते नहीं। 2. पेड़-पौधे, जल्दी-जल्दी बदलते हैं - बढ़ते हैं, मुरझाते हैं। इन्हें मिट्टी-पानी चाहिए नहीं तो मुरझा जाते हैं। 3. तरह-तरह के जानवर, ये चलते हैं, बढ़ते हैं और खाना-पीना खाते हैं। 4. आदमी, इसमें हम सभी आते हैं। हम खाना भी खाते हैं और सोच-समझ भी सकते हैं। क्या खाने-पीने की जगह हम रुपया खाकर जिन्दा रह सकते हैं? (इस बात को यदि बच्चे देख पाएं, बतला पाएं तो अच्छा

करना शिक्षिका बताए - समय 10 मिनट।)

शिक्षिका : ये चार अवस्थाएं अगर अलग हैं, तो कैसे? क्या फर्क दीखता है - हर अवस्था की क्या पहचान है? यह स्पष्ट हो। (बच्चे चर्चा करें, हो सके तो हर बच्चे का वक्तव्य लिखें - समय 15 मिनट।)

शिक्षिका : आप, मैं, हम सभी आदमी हैं - हम बोल सकते हैं, सोच सकते हैं। जो भी हमारे सामने हैं, उन्हें हम आंखों से देख सकते हैं और उसे भी देख सकते हैं जो हमारे सामने नहीं है उसे हम अपने मन से देख सकते हैं। तो आदमी वह है जिसका शरीर भी है और मन भी है। इसीलिए हमें मानव कहते हैं।

इसके अलावा बहुत सारी चीजें हैं जो आदमी ने मिट्टी, पत्थर, पेड़, जानवर की मदद से बनाई हैं। (उन चीजों की चर्चा करें जिनको बच्चों ने पहले दिन बनाया था।)

नोट : बच्चे जो भी उत्तर दें उसे बोर्ड पर लिख दें अथवा चित्र द्वारा दर्शा दें। बेहतर होगा यदि चार अलग-अलग अवस्थाओं (पदार्थ, पेड़-पौधे, जीव-जंतु और मानव) से संबंधित इकाइयों को चार अलग-अलग खंडों में लिखा जाएं।

शिक्षिका : इन चारों अवस्थाओं की सबसे मजेदार बात यह है कि सबसे ज्यादा मात्रा/संख्या पदार्थावस्था की है। उससे कम प्राणावस्था है यानी पेड़-पौधे। उससे भी कम जीवावस्था है यानी जानवर और सबसे कम ज्ञानावस्था है यानी मनुष्य। इस तरह हमारे उपयोग के लिए पर्याप्त वस्तुएं हैं। हम काम करना भी जानते हैं और नई-नई बातें सोच भी सकते हैं जो मिट्टी-पत्थर, पेड़-पौधे और जानवर नहीं कर सकते। हमें इस बात पर खुश होने की जरूरत है कि प्रकृति में हमारे लिए कितना कुछ है।

(शिक्षिका निम्नलिखित कविता/गीत को बच्चों के साथ भावपूर्ण रीति से गाने का प्रयास कर सकती हैं।)

गीत

जो मिला है, वह है कितना; देख लो भई, देख लो
जो है फैला, वह है कितना; देख लो भई, देख लो
यह शरीर जो हिलता-डुलता; देख लो भई, देख लो
कितना काम यह करता रहता; देख लो भई, देख लो
मिट्टी, पत्थर, हवा, पानी; देख लो भई, देख लो
पेड़-पौधे और जानवर भी; देख लो भई, देख लो

मित्र और परिवार मेरा; देख लो भई, देख लो
कितना देते, कितना लेते; देख लो भई, देख लो
हमको कितना कुछ मिला है; देख लो भई, देख लो
भाग्यशाली कितने हैं हम; देख लो भई, देख लो

***

बोलो तुमने क्या देखा?
क्या देखा? क्या देखा?
बोलो तुमने क्या देखा?
जल्दी से बोलो रे!
हमने तो भई सब देखा।
सब देखा, सब देखा।
हमने तो भई सब देखा।
सब देखा रे।
मिट्टी, पत्थर, पानी देखा।
पानी देखा, पानी देखा।
मिट्टी, पत्थर, पानी देखा।
पानी देखा रे।
पेड़, पौधे, जंगल देखें
जंगल देखें, जंगल देखें
पेड़-पौधे, जंगल देखें
जंगल देखें रे।
मां, पापा जैसे लोग देखें
लोग देखें, लोग देखें,
मां, पापा जैसे लोग देखें
लोग देखें रे
सबके बीच प्यार देखा
प्यार देखा, प्यार देखा।
सबके बीच प्यार देखा।
प्यार देखा रे।

***

बालवाड़ी में साक्षरता

बालवाड़ी की सामग्री

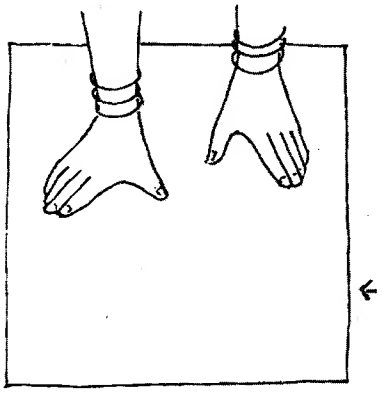
बाल-शिक्षिका को स्वयं ही पुरानी बेकार चीजों से गुड़िया, गेंद जैसे खिलौने बनाने चाहिए। कुछ बाल-सामग्री तैयार करने की विधि इस खण्ड में दी गई है, जिससे व्यावहारिक कार्य, भाषा व गणित सिखाने में मदद मिल सके।

व्यावहारिक कार्य

1. तह लगाना (2–4 वर्ष)

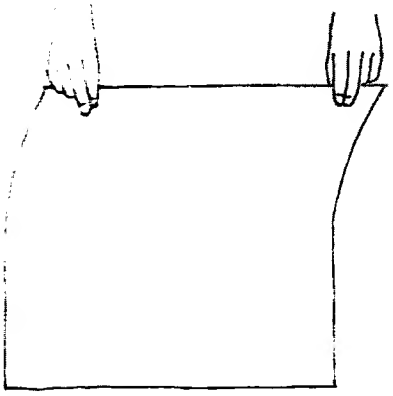
सामग्री : एक बड़ा रूमाल

विधि : बालवाड़ी शुरू करने से पहले शिक्षिका रूमाल की तह लगाकर सजा लेगी। कह. गी, 'आज मैं तुमको एक नया काम दिखाऊंगी। ध्यान से देखना।" अपनी जगह से उठकर सावधानी से रूमाल उठाएगी और तह खोलकर रूमाल सीधा करेगी। अब दो कोनों को उठा कर दोहरा करेगी।

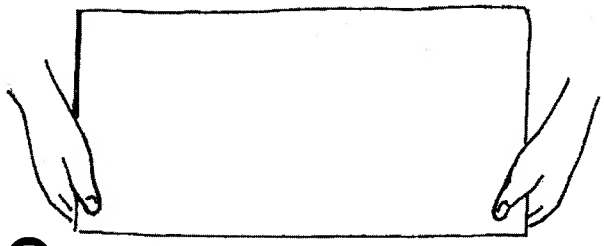


❶

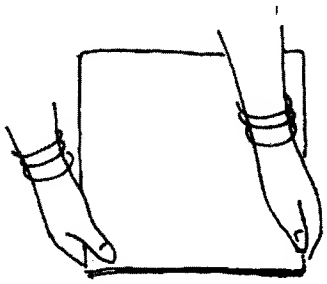
फिर कहेगी, "देखो, कितना सुन्दर लग रहा है! अब ऐसा कौन कर सकता है?" एक बच्चे को बुलाकर करवाएगी। ठीक हुआ तो शाबाशी देगी। नहीं तो कहेगी, "थोड़ी गड़बड़ हुई। कोई बात नहीं, फिर कोशिश करो।" अंत में कहेगी, "घर जाकर इसी तरह अपने कपड़े तह करना, तब वे भी सुन्दर लगेंगे।'



❷



❸



❹

फिर इस दोहरे की चौथाई में तह लगाएगी

2. बर्तन रखना

सामग्री : एक गिलास या कटोरा

विधि : पहले गिलास को सजा दें। फिर लाकर चौकी पर रखें ताकि आवाज हो; कहें, "अरे! इतनी आवाज नहीं होनी चाहिए। चलो इसे बिना आवाज के रखते हैं।'

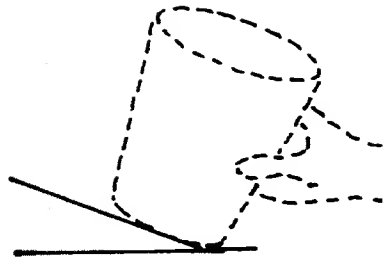
गिलास को टेढ़ा कर कोने से रखें; (1) धीरे-धीरे (2), (3), (4) पूरा गिलास ऐसे रखें ताकि कोई आवाज नहीं आए।

फिर कहें, 'देखो, इस बार कोई आवाज नहीं आई। चलो कौन करेगा?" .

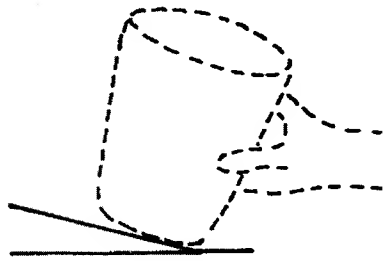
बारी-बारी से बच्चों को बुलाकर करवाएं। इसी तरह सफाई संबंधी कार्यों को दिखवाएं।

- शौचालय का प्रयोग, पानी रखना, शौच ढकना
- शौच के बाद संबंधित अंगों को धोना
- स्वच्छ चिकनी मिट्टी / राख / साबुन से हाथ धोना
- हाथ व मुंह धोना - खाने से पूर्व व बाद में कुल्ला करना
- कंघी करना
- दांत मलना

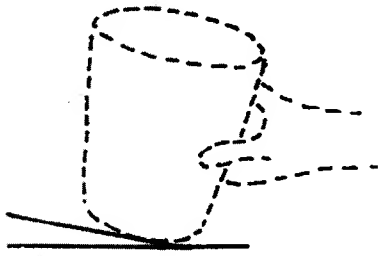
(1)



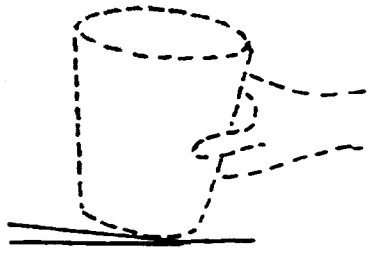
(2)



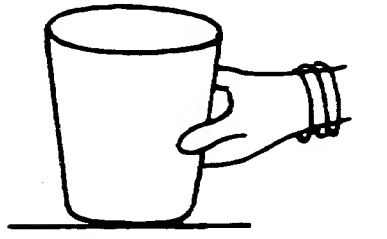
(3)



(4)



(5)

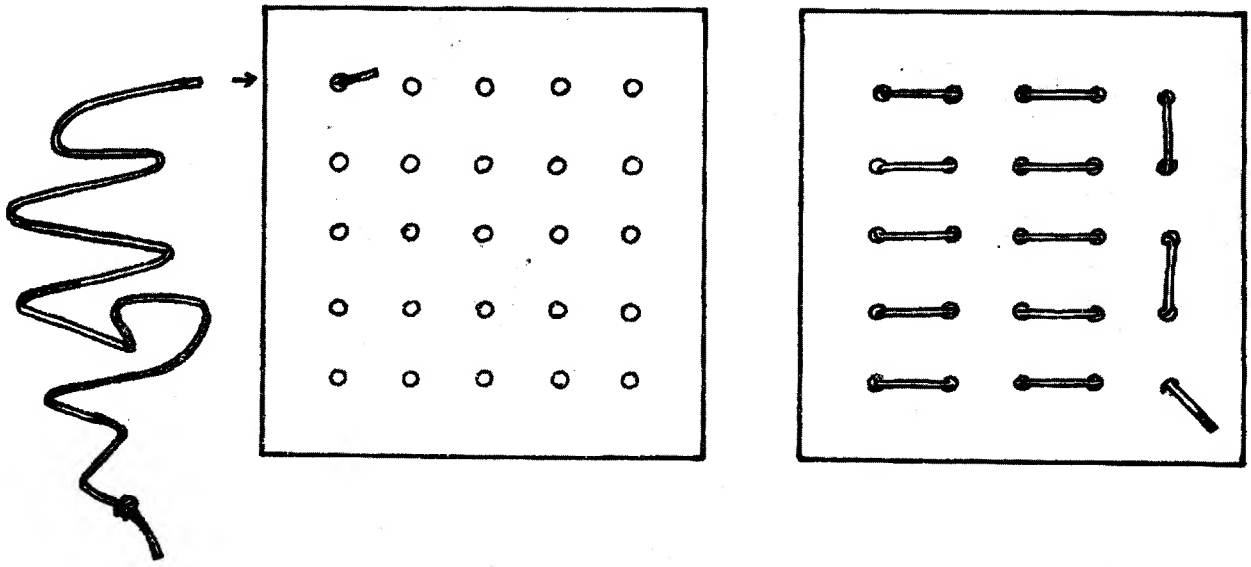


अन्य कार्य

नीचे लिखे कार्यों में से प्रत्येक को शिक्षिका पहले खुद करके दिखाए और तब बच्चों से करवाए -

- झाड़ू लगाना, झाड़ू उठाना, कूड़े को गड्ढे में डालना
- पौधा लगाना, लीपना
- आटा गूंधना, रोटी बेलना
- सब्जी काटना
- कागज काटना

3. सिलाई करना



सामग्री : 1. गत्ते या लकड़ी का टुकड़ा (नाप : 6"x 6")

2. जूते की लेस

3. डोरी

बनाने की विधि : गत्ते अथवा लकड़ी के टुकड़े पर हर आधा इंच पर छेद करें। जूते की लेस के एक सिरे को लम्बी डोरी से जोड़ लें।

खेल की विधि : जूते की लेस के एक छोर पर गांठ बांध लें। अब एक छेद से लेस डालकर बाहर निकालें और दूसरे के अंदर डालें। इसी प्रकार चौकोर को भर दें।

4. बटन और फीते के फ्रेम

सामग्री

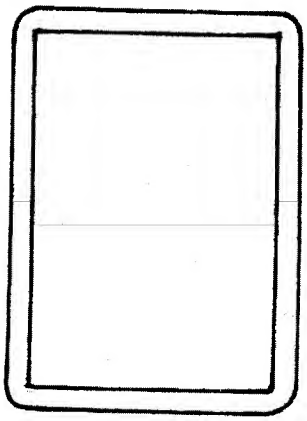
- टूटी हुई स्लेट का फ्रेम
- बटन, हुक, फीता, लेस
- कपड़ा
- ड्राइंग पिन

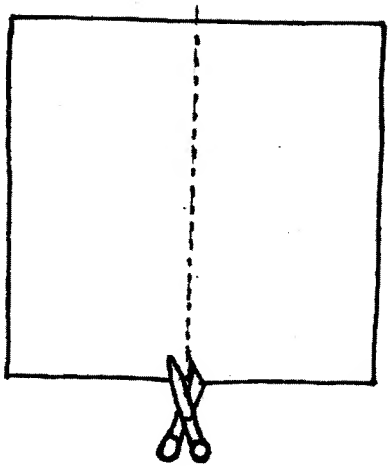
बनाने की विधि : टूटी हुई स्लेट को निकाल लें और फ्रेम पर ड्राइंग पिन से कपड़ा लगाएं दोनों किनारों को मोड़ लें।

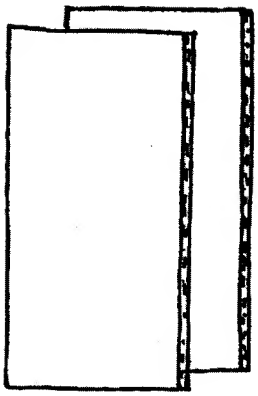
- पहले फ्रेम में एक तरफ 3 काज व दूसरी तरफ 3 बटन लगा लें।
- दूसरे में हुक व उसको लंगाने का बनाएं।
- तीसरे में 3 फीते दोनों तरफ बांधें।
- चौथे में जूते की लेस की तरह डाल दें।

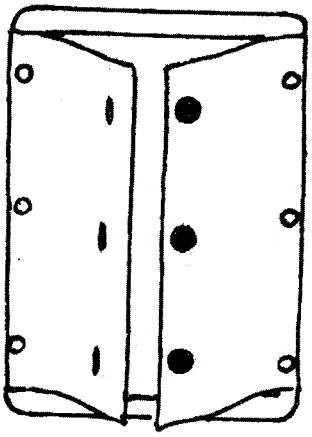
खेल विधि : इन फ्रेमों की सहायता से बच्चों को बटन-हुक लगाना, फीते-लेस बांधना सिखवाएं। बाद में बालवाड़ी में एक जोड़ी फीते वाले जूते, बटन वाली कमीज और नाड़े वाला पायजामा रखें। एक-एक कर उन्हें पहनने का अभ्यास बच्चों से करवाएं।

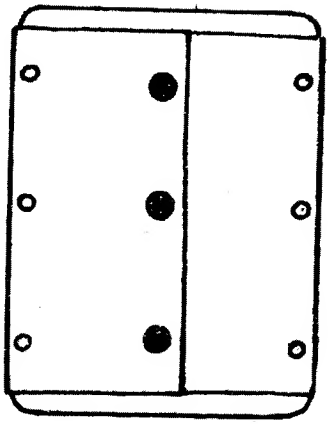
बटन और फीते के फ्रेम

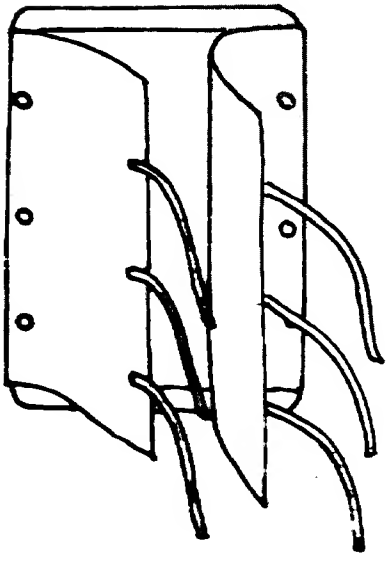


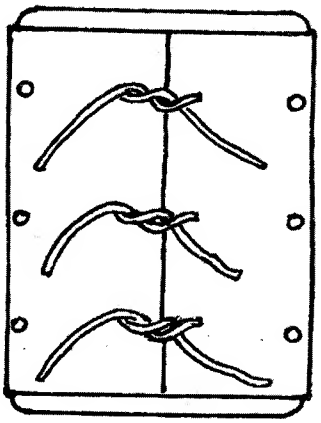


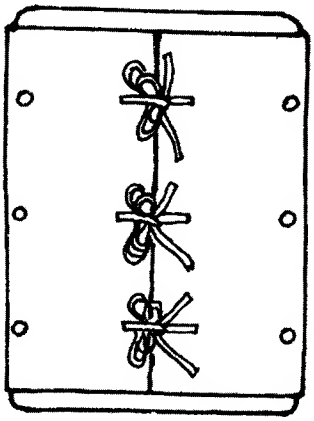










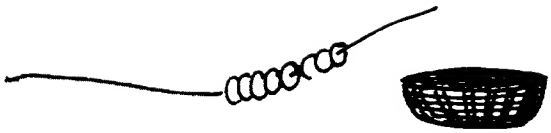


शारीरिक विकास की सामग्री

इन्द्रियों का विकास

2–4 वर्ष

1. मोती की माला बनाना



सामग्री :

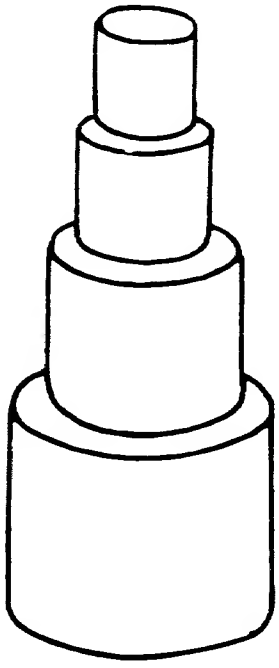
1. कुछ रंग-बिरंगे बड़े मोती (जो गाय के गले में बांधे जाते हैं)
2. दो फुट लंबा बिजली का तार जिस पर प्लास्टिक का कवर हो
3. एक छोटी टोकरी

विधि : टोकरी में मोती व तार रखें। तार के एक तरफ गांठ डाल दें। बहुत ध्यान से मोती के छेद के भीतर तार डालें। फिर निकालें और मोती को गांठ तक ले जाएं। उसी प्रकार दूसरा, तीसरा मोती डालें। जब माला पूरी बन जाए तो उसे दिखाकर कहें, 'कितनी सुन्दर बनी है यह माला! चलो, फिर से बनाएंगे।" सारे मोती निकाल लें। बारी-बारी से बच्चों द्वारा इस क्रिया को करवाएं।

2. मीनार बनाना

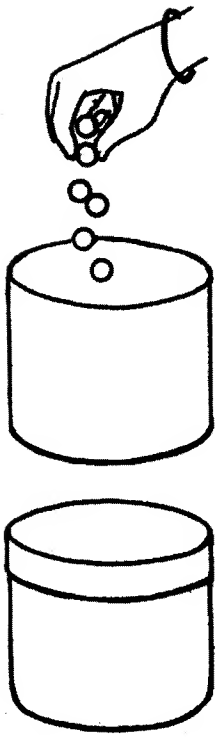
सामग्री :

- 2 किलोग्राम, 1किलोग्राम, 500 ग्राम, 250 ग्राम, 100 ग्राम, 50 ग्राम, आदि के 6-7 दिन वाले खाली डिब्बे
- रंगीन कागज
- कैंची व लेई



विधि : पहले सभी डिब्बों पर रंगीन कागज लेई से चिपका लें। काम शुरू करने से पहले दोनों हाथों की दो अंगुलियों से पकड़कर सारे डिब्बों को एक जगह पर लाएं। अब अपनी जगह बैठकर मीनार बनाएं। पकड़ते समय सावधानी से दोनों हाथों की दो अंगुलियों से ही पकड़ें। एक या दो बार जानबूझकर बड़े डिब्बे को छोटे के ऊपर रखें। जब गिरे तो कहिए, 'अरे! यह तो गिर गया। क्योंकि बड़ डिब्बे को छोटे के ऊपर रखना था। बड़े डिब्बे को हमेशा नीचे रखना चाहिए।" 'बड़ा' व 'छोटा' डिब्बा दिखाकर सिखाएं।

3. ध्वनि के डिब्बे



सामग्री :

एक ही अनुपात के टिन के 4-6 डिब्बे

रंगीन कागज, कैंची, लेई

मुट्ठीभर कंकड़, भुट्टे के बीज, मेथी के दाने, राई के दाने, चाक के टुकड़े, आदि

बनाने की विधि : डिब्बों पर रंगीन कागज चिपका दें। फिर हर डिब्बे में अलग-अलग चीजें डालकर बन्द कर दें। एक डिब्बा खाली रखें।

खेल की विधि : डिब्बों को पंक्ति में रखकर बच्चों से कहें कि क्रम से इन्हें लगाएं। तेज आवाज वाला पहले और खाली वाला आखिर में। फिर जांचें। गलती बताएं।

नोट : हमेशा भूल करने वाले बच्चे के अभिभावक द्वारा उसके कान की जांच करवाएं। कहीं ऐसा तो नहीं है कि बच्चा कम सुनता हो या कान में तकलीफ हो।

4. रंगों की पहचान

सामग्री

कागज अथवा रंग (अलग-अलग रंग के)

कार्ड-बोर्ड

कैंची व लेई

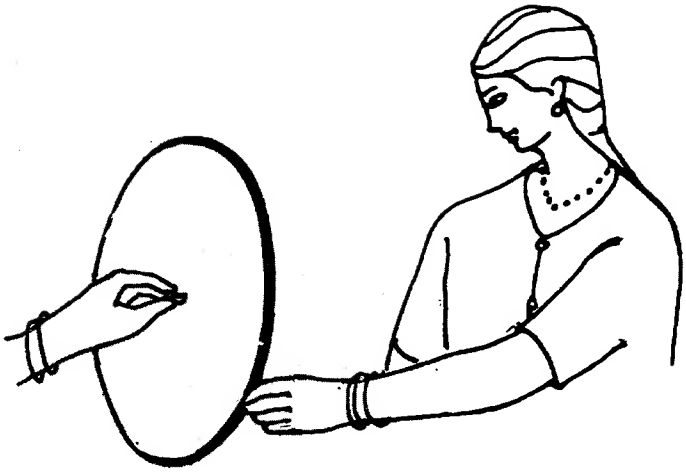
विधि : अलग-अलग रंगों के कार्ड बना लें। फिर दो-दो कार्डों की पहचान कराएं। फिर बच्चों को बताने दें। पहले नीला, लाल व पीला पहचानना सिखवाएं। बाद में अन्य रंग।

5. डिब्बे–ढक्कन का खेल

सामग्री :

- अलग-अलग माप व आकार के ढक्कन वाले डिब्बे

2 टोकरी

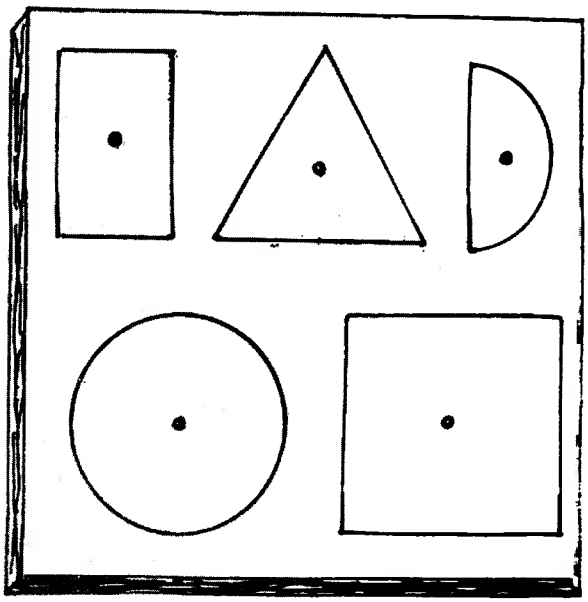


विधि : टोकरी में विभिन्न प्रकार के डिब्बे व बच्चों के सामने उन्हें खोल-खोल कर अलग रखें। फिर बच्चों से हर डब्बे/डिब्बे में सही ढक्कन लगाने को कहें। गलत होने पर फिर से करवाएं।

6. आकारों का खेल

सामग्री :

लकड़ी का बना सांचा जिसमें अलग आकार के खांचे हों। आकारों पर पकड़ने की घुंडी हो।



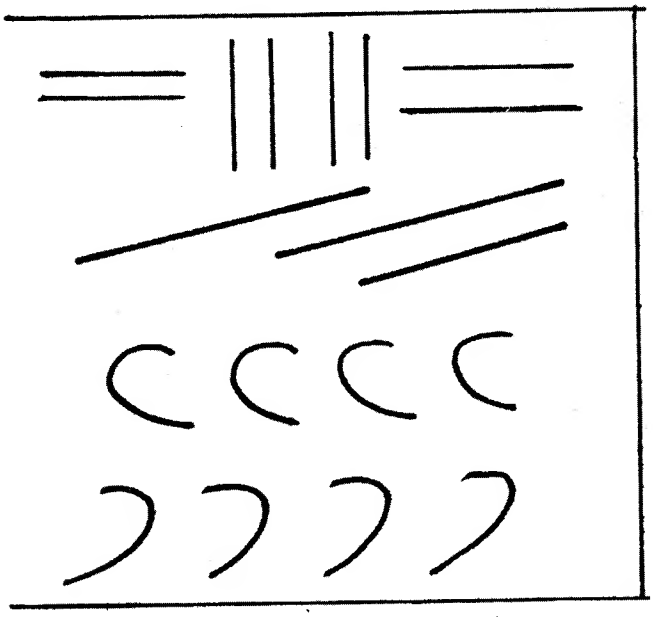
खेल की विधि :

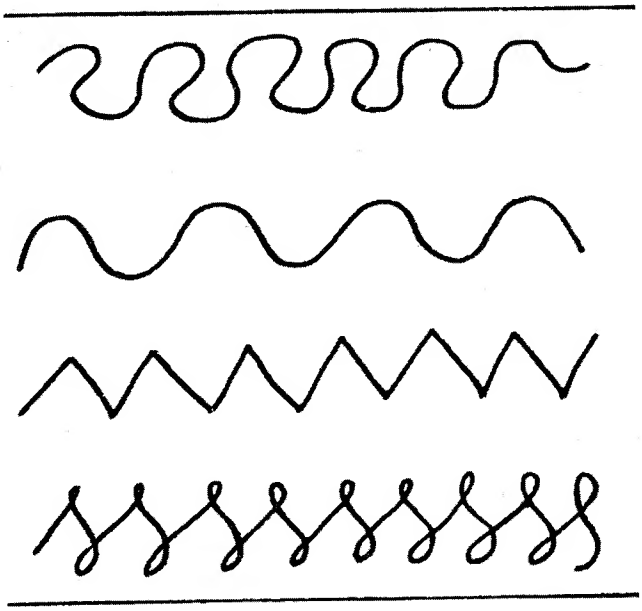
- दाहिने हाथ की दो अंगुलियों और अंगूठे की सहायता से घुण्डी पकड़कर हर आकार को बाहर निकालें और फिर सही सांचे में वापस डालें।
- (गोलाकार से शुरू करके) बाएं हाथ की दो अंगुलियों और अंगूठे से घुण्डी पकड़कर दाएं हाथ की दो अंगुलियों से गोलाकार को कलाई घुमाते हुए छुएं और कहें "यह गोल है।" बच्चों से भी ऐसा ही करवाएं। इसी प्रकार क्रमशः त्रिकोण और चौकोर आकार करवाएं।

नोट घुण्डी पकड़ने के अभ्यास से आगे जाकर बच्चे को पेंसिल पकड़ने में आसानी रहेगी और कलाई घुमाने से लिखने में मदद मिलेगी।

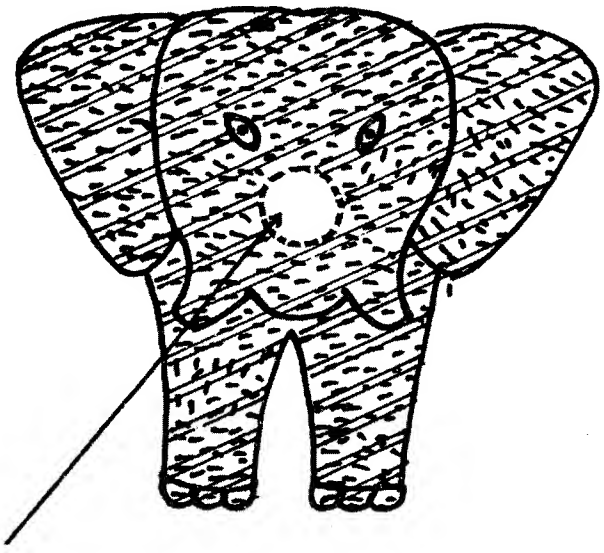
7. रेखाएं खींचना

स्लेट पर विभिन्न रेखाओं को खींचने का अभ्यास करवाएं। इससे बच्चों को रेखाएं खींचने में आसानी रहेगी। निम्नलिखित रेखाओं का अभ्यास करवाएं -





8. रंगीन कागज काटकर आकार देखकर चिपकाना



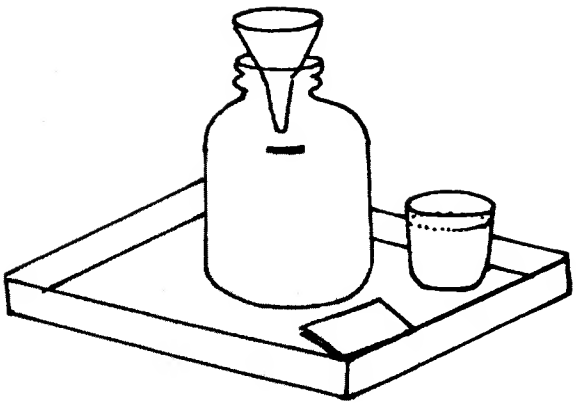
9. छोटे खिलौने कार्ड पर बनाना, जैसे हाथी

इस गोल आकार को काटकर छेद करें, उसमें से अपनी अंगुली डालकर हाथी की सूंड बनाएं।

भावनात्मक विकास की सामग्री

2-4 वर्ष

1. पानी उड़ेलने का काम



सामग्री :

1. एक छोटी ट्रे

2. एक कांच की बोतल जिसके मुंह के कुछ नीचे स्याही से चिह्न लगाएं

3. एक छोटी कुप्पी

4. एक छोटा गिलास पानी

5. एक छोटा कपड़ा

खेल की विधि : इसमें यह देखना है कि बोतल में कुप्पी लगाकर निशान तक पानी डालना है। यदि पानी बोतल के बाहर गिरे, तो उसे कपड़े से पोंछ देना है। इस कार्य से बच्चों के मन की एकाग्रता बढ़ेगी।

2. बीज अंकुरित करवाना

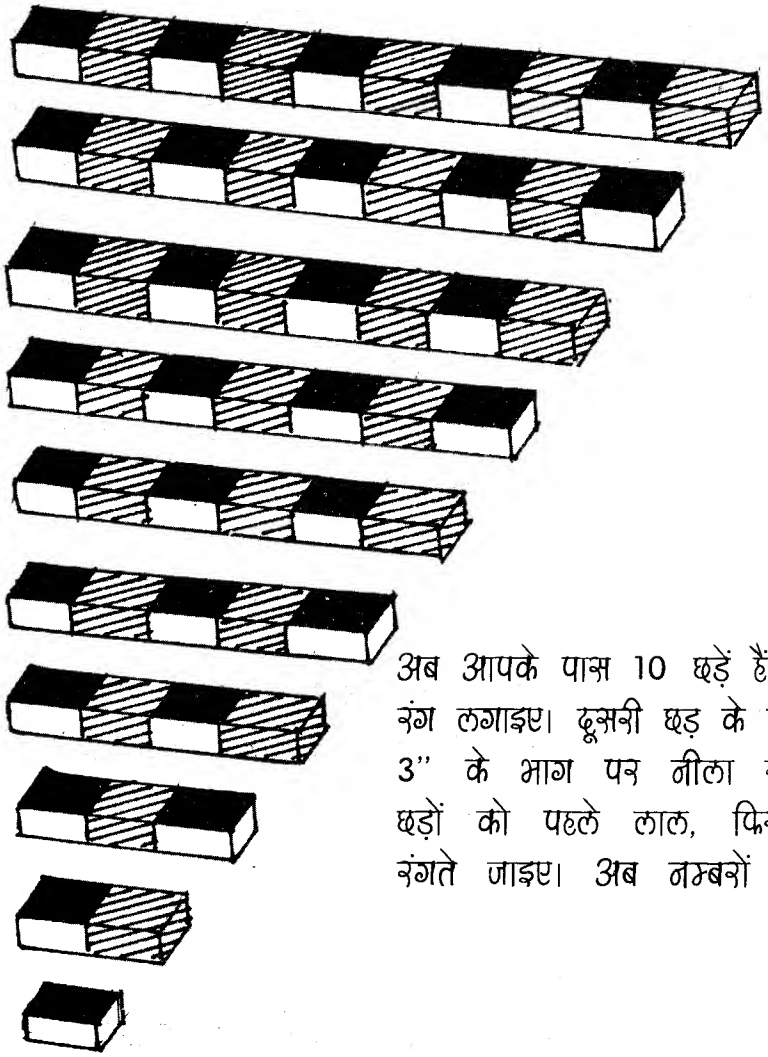
सामग्री : 1. एक कांच का गिलास 2. ब्लॉटिंग पेपर अथवा रुई 3. फरासबीन के बीज

विधि : (1) यह कार्य बच्चों में सृजनात्मक विकास करता है। उनके सामने गिलास में ब्लॉटिंग पेपर गीला करके गिलास के अंदर रखें। बीज थोड़ा-सा भिगोकर रखें। धीरे-धीरे अंकुर फूटेगा। अंकुरण को कांच से बच्चे रोज देख पाएंगे।

विधि : (2) सामग्री : 1. कुल्हड़ व मिट्टी; 2. चने अथवा जौ के बीज

मिट्टी में एक या दो बीज डालें। ऊपर से थोड़ी मिट्टी डाल दें। दूसरे दिन थोड़ा पानी डालें इसी प्रकार जब पौधा फूटेगा तो सभी बच्चों में आनंद व कौतूहल जगेगा। उनसे यह प्रयोग घर पर करने को भी कहिए।

अंक-ज्ञान की सामग्री



1. नम्बर की छड़

सामग्री : 1. 15 फुट लम्बी एवं आधा इंच चौड़ी लकड़ी की छड़

2. नीला, लाल रंग तथा ब्रुश

बनाने की विधि : इस छड़ से क्रमशः निम्नलिखित लम्बाइयों के टुकड़े काटने होंगे :

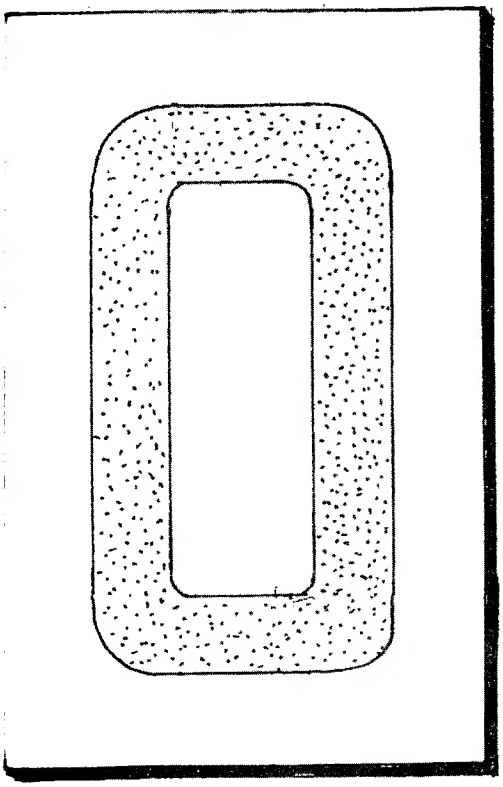
3" 6" 9" 12" 15"

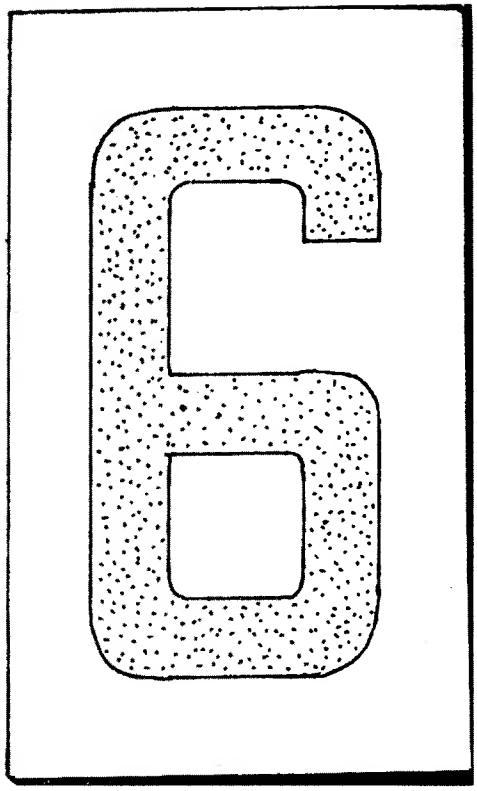
18" 21" 24" 27" 30"

अब आपके पास 10 छड़ें हैं। पहली 3" की पूरी छड़ पर लाल रंग लगाइए। दूसरी छड़ के पहले 3" के भाग पर लाल व दूसरे 3" के भाग पर नीला रंग कर दीजिए। इसी प्रकार 10 छड़ों को पहले लाल, फिर नीला, फिर लाल, फिर नीला रंगते जाइए। अब नम्बरों की छड़ें तैयार हैं।

खेल की विधि : बालवाड़ी में इन छड़ों के लिए एक खास जगह बनाएं, जिससे ये सुविधापूर्वक सजाई जा सकें। हमेशा एक ही तरह रखी जाएंगी। बच्चे गड़बड़ करें तो शिक्षिका उनसे ठीक करवाए। जब यह काम शुरू करें तो दोनों हाथों की दो अंगुलियों से एक नंबर छड़ को लाइए। उसे नीचे रखकर, दूसरे हाथ की दो अंगुलियों से छूकर कहें, 'एक'; फिर यही दो बार दोहराएं। फिर दूसरे नम्बर की छड़ [illegible] कहें. 'यह दो है।" लाल रंग को छूकर कहें, " एक' और नीले रंग को छूकर कहें "दो" [illegible] ही "एक-दो", "एक-दो", कहें। यह बताएं कि यह "दो" इसलिए कहलाता है क्योंकि इसमें [illegible] है। अब एक बच्चे से पूछें, 'एक कौन-सा है?" इसी प्रकार - कहें, 'एक मुझे [illegible] उठाकर देगा। फिर उससे ही नाम पूछें, 'यह क्या है?", आदि। ऐसे ही हर नम्बर छड़ के [illegible] कि उस छड़ में "एक" इतनी बार है। इसी प्रकार 10 तक सिखाना होगा। जब बच्चे 10 नम्बर की छड़ [illegible] तो हाथ फैलाने पर उन्हें पता लगेगा कि दस, एक से कितने गुना बड़ा है।

2. संख्या के कार्ड





सामग्री :

1. कार्ड

2. सैन्डपेपर, गोंद, आदि

बनाने की विधि : 4"ग 4" आकार के कॉर्ड बनाएं। सैन्ड पेपर में 1-10 तक की आकृति काटें। इन सैन्ड पेपर के अंकों को अलग-अलग कार्डों पर चिपका दें।

खेल-विधि : अब इस कार्य को करने के लिए एक चौकी सामने रखें और बच्चों को छोटे घेरे में चारों ओर बिठा दें। फिर हाथ की दो अंगुलियों को धीमे-धीमे एक सैन्डपेपर अंक पर फिराएं और जोर से कहें, 'एक'; इसी को दोहराएं। फिर यही आंख बंद कर के करें। अब एक बच्चे को यह करने को कहें।

बच्चों से पूछिए कि एक कहां है? दो कहां है? या दिखाकर पूछिए, 'यह क्या है?"

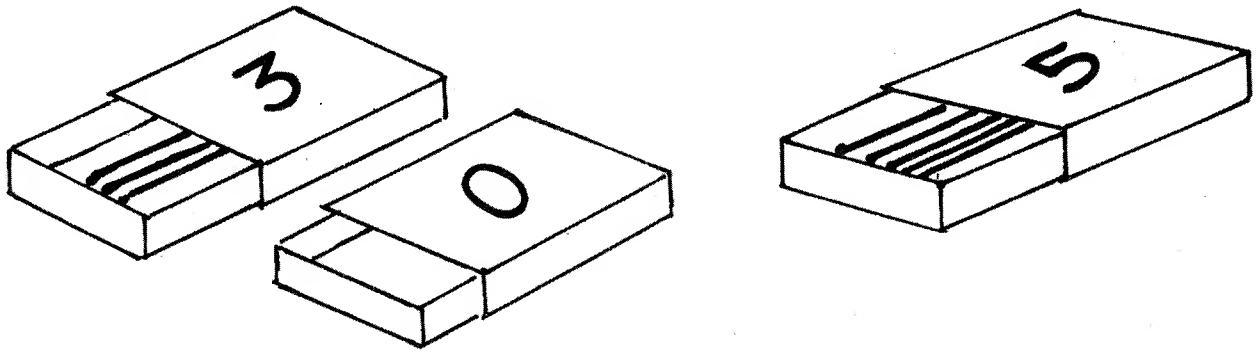
3. गिनती के डिब्बे

सामग्री :

1. माचिस की ग्यारह खाली डिब्बियां 2. जली हुई तिलियां 3. सादा कागज, लेई

बनाने की विधि : माचिस की डिब्बियों पर सादा कागज चिपका दें और ध्यान रहे कि ये पहले की तरह खुल सकें। इन पर मोटे अक्षरों में 0-10 तक के अंक लिखें।

खेल की विधि : माचिस की डिब्बियां खोलकर रखें। सारी तिलियां निकालकर इनमें एक बार डाल कर दिखाएं। 0 में कुछ नहीं है, स्पष्ट करें। फिर बच्चों से यही करवाएं।



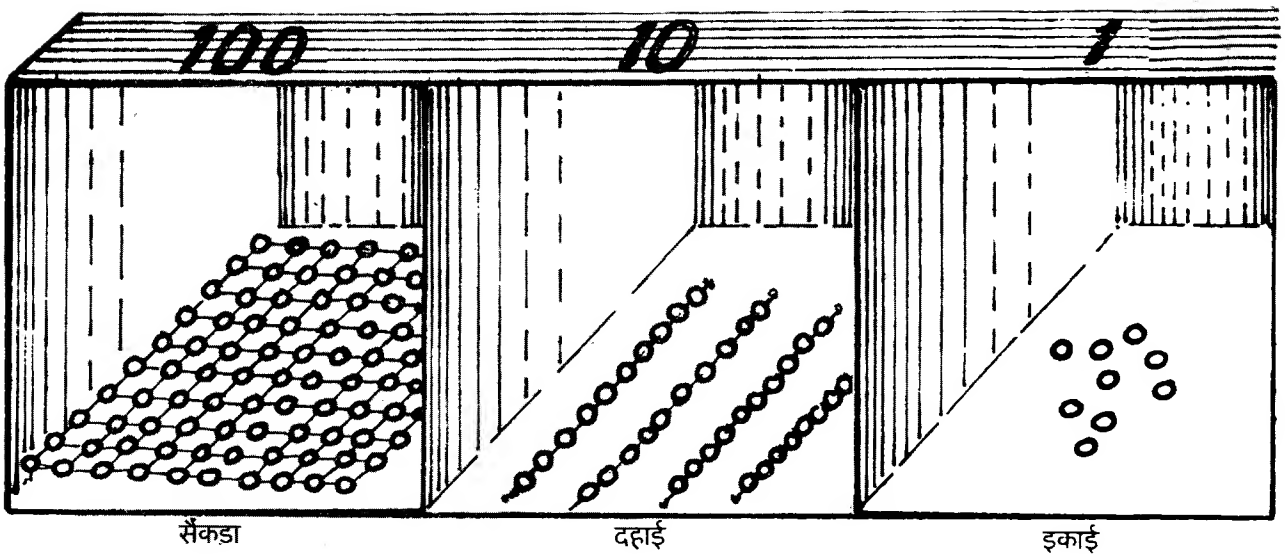
4. कार्ड व पत्थर

सामग्रीः

1. कॉर्डपेपर

2. समान आकार के पत्थर

विधि : 4"ग 4" आकार के ग्यारह कॉर्ड बना लें। उन पर क्रमशः 0 से 10 तक लिखें। फिर बच्चों के सामने उन्हें क्रम से लगाएं, अब उन संख्याओं के बराबर पत्थर रखें। 0 पर कुछ नहीं। एक पर एक, आदि। बच्चों से भी यही करवाएं।



5. दशमलव का डिब्बा

4–6 वर्ष

सामग्री :

1. जूते का डिब्बा 2. तार 3. छोटे मोती 4. गत्ते के टुकड़े

बनाने की विधि : गत्ते के टुकड़े को काटकर लगाएं ताकि डिब्बे के तीन हिस्से हो जाएं। पहले खाने में 9 मोती रखें। दूसरे खाने में तार में पिरोएं, 10 मोती डालें। तीसरे खाने में 10-10 मोती वाले तार जोड़ कर रखें।

खेल की विधि :

बच्चे को दाहिने से बताएं -

पहला इकाई का खाना है। दूसरा दहाई का खाना है। तीसरा सैकड़े का खाना है।

जब यह अच्छी तरह सीख जाएं तो उनसे कहें, 'मुझे 3 इकाई, एक दहाई दो।' गलती होने पर सही बताएं। कुछ बड़े बच्चों के साथ दशमलव के डब्बे का दूसरा रूप भी बना सकते हैं। उनके अन्दर मोती नहीं, कार्ड रख सकते हैं। कुछ इकाई के कार्ड जिनपर 1-9 तक संख्या लिखी हो। दहाई के कार्ड 2 0, 4 0 तथा सैकड़े के कार्ड 2 0 0 , 6 0 0, आदि। ये कार्ड इकाई, दहाई, सैकड़े के खाने में रखें। बच्चों से कहें- मुझे 234 दो। बच्चे 200 के कार्ड पर 30 के कार्ड को दहाई के स्थान पर रखेंगे और फिर 4 को इकाई के स्थान पर। इस तरह सहजता से बच्चे स्थानीय मान की अवधारणा को सीख लेंगे।

भाषा-ज्ञान की सामग्री

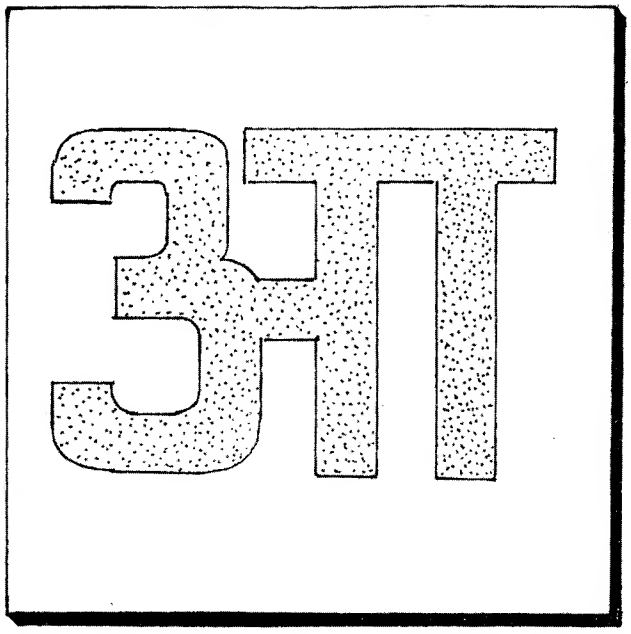
1. कार्ड पर अक्षर

2-4 वर्ष

सामग्री : 1. कार्ड-पेपर

2. सैन्ड-पेपर

3. लेई



विधि : अ, आ, तथा पूरी वर्णमाला को सैन्ड-पेपर पर काट लें और 4"ग 4" आ. कार के कॉर्ड पर चिपका लें। इसको उसी प्रकार सिखवाएं जैसे अंक सिखवाए थे। दो अंगुलियों को बार-बार फेर कर उस अक्षर को कहें। इसी तरह बच्चे से भी करवाएं। लेकिन अक्षर सीखने से पहले बच्चों से उनका नाम पूछें। नाम के आखिरी स्वर पर जोर दें। जैसे "शान्ता" तो आखिरी स्वर है "आ"। इसी प्रकार हर बच्चे के आखिरी स्वर या व्यंजन पर जोर दें। उनमें अक्षर चुन लें। इन्हीं दो अक्षरों को करवायें। क्रमशः आगे बढ़ें।

2. ट्रेस करना:

4-5 वर्ष

सामग्री : 1. झीना कागज

2. क्लिपबोर्ड (छोटा)

3. पेंसिल

विधि : एक छोटे क्लिपबोर्ड पर कागज बैठाएं और उस पर '2' का अंक अथवा कोई अक्षर लिख दें उस पर झीना कागज लगाएं और बच्चों से अंक या अक्षर पर पेंसिल फेरने को कहें यानी ट्रेस करवाएं।

बाल-सामग्री के उपयोग के नियम

बाल-शिक्षिका को, बालवाड़ी की सामग्री का प्रयोग करते समय कुछ बातें विशेष रूप से याद रखनी हैं

- बाल-सामग्री से सबसे ज्यादा लाभ लगभग 3 साल के बच्चों को पहुंचता है।
- प्रतिदिन एक बार बाल-सामग्री का उपयोग करवाना आवश्यक है।
- इन गतिविधियों को करने में कम-से-कम 05 मिनट और ज्यादा-से-ज्यादा 15 मिनट लगने चाहिए।
- बाल-सामग्री का उपयोग दिखाते समय, एक घेरे में बच्चों के साथ ही बैठें।
- बच्चों के सामने कुछ करने से पहले हर कार्य को आप एक बार स्वयं करके देख लें ताकि बच्चों के सामने कार्य करते समय गड़बड़ी न हो।
- जो कार्य आप दिखाने जा रही हैं, उसे पहले से बालवाड़ी के कोने में सजा दें।
- बच्चों के सामने कार्य करने का नाटक-सा करें। हर बार स्वयं उठकर धीमे चलकर कार्य की सामग्री को अपनी जगह पर लाएं।
- बाल-सामग्री का उपयोग बहुत गंभीरतापूर्वक तथा सावधानी से करें।
- दिखाने के बाद स्वतंत्र खेल करवाएं। यह देखें कि कौन बच्चा लगातार एक काम को कर रहा है। एक कार्य को बार-बार करने से बच्चों की एकाग्रता बढ़ती है, जो बाद में बड़ी कक्षा में काम आती है।
- इस बारे में सचेत रहें कि बच्चे आपका उठना, चलना, बोलना ध्यान से देखें और आपका अनुसरण भी करें।

बालवाड़ी के कार्यक्रम

बालवाड़ी की समय–सारणी

प्रथम वर्ष

1) बच्चों को लाना / स्वागत, बालवाड़ी की सफाई, बच्चों की सफाई (एवं शौचालय) – 30 मिनट

2) प्रार्थना, शान्ति-खेल, उपस्थिति लेना ——— 10 मिनट

3) दैनिक बात ——— 15 मिनट

4) बाल-सामग्री का कार्य ——— 10 मिनट

5) 1. व्यावहारिक, 2. भाषा, 3. गणित (बारी-बारी से तीनों) ——— 25 मिनट
(पहले 3-6 माह तक व्यावहारिक कार्य फिर 6-9 माह तक भाषा / गणित)

6) स्वतंत्र खेल ——— 30 मिनट

7) मध्यांतर (नाश्ता) ——— 10 मिनट

8) भावगीत / कविता ——— 10 मिनट

9) सामान्य-ज्ञान ——— 10 मिनट

10) मौखिक चार्ट द्वारा भाषा-गणित ——— 10 मिनट

11) कहानी ——— 10 मिनट

12) चित्रांकन ——— 10 मिनट

13) बाहर के खेल ——— 15 मिनट

14) पर्यावरण ——— 5 मिनट

15) नाचे ——— 5 मिनट

16) विदाई

1. बच्चों को लाना

बच्चे यदि छोटे हों और स्वयं न आ सकते हों, तो आप उन्हें लेने जाएं। जो बच्चे बहुत गंदे आते हैं या बहुत फटे कपड़े पहनकर आते हों, उनके घर जाकर माताओं से मिलें। प्रत्येक दिन एक-न-एक महिला से सम्पर्क अवश्य करें। स्नेहपूर्वक माताओं से कहें, 'आप बहुत व्यस्त होंगी, लाइए आपकी मदद कर दूं। बच्चे के बाल बना दूं। यदि सुई धागा हो तो फ्रॉक सिल दूं।" यह क्रम शुरू के 1-2 महीने तक करें। इस तरह स्नेहपूर्वक शुरू किया गया सम्पर्क, मधुर संबंध बन जाएगा। फिर भी, यदि सुधार न आए तो अब आप मित्र की भांति समझा भी सकते हैं। कुछ समय बाद बच्चे स्वयं आएंगे, पर यह समय माताओं से संबंध बनाने का एक अच्छा मौका है। इसे ऐसे ही चलाते रहें।

स्वागत

बालावाड़ी-द्वार पर खड़े होकर प्यार से नाम लेकर संबोधन करें। विशेष बात लेकर टिप्पणी करें, 'अरे! आज मीना ने कितने साफ कपड़े पहने हैं?"

2. बालवाड़ी की सफाई

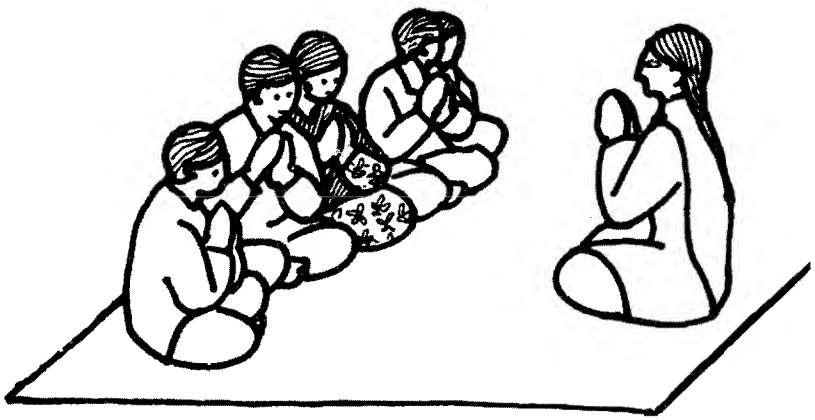
बालवाड़ी की सफाई (शौचालय पर मिट्टी डालना)। पहले दिन स्वयं साफ करके दिखाएं। बारी-बारी से प्रत्येक बच्चे से करवाएं। गड़बड़ हो जाए तो प्यार से बताएं।

3. बच्चों की सफाई

बच्चे का मुंह यदि गंदा हो तो पानी से धो दें। पहले 3 महीनों में शौचालय का उपयोग कैसे करें - यह सिखवाएं।

4. प्रार्थना

सीखी गई प्रार्थना में से एक



5. शान्ति खेल

सामग्री :

1. कागज का टुकड़ा
2. पिन, आदि

विधि : (1) सब बच्चों को घेरे में बिठा दें। फिर उनसे कहें, "सब बच्चे चुपचाप आंख बंद करके बैठें। अब मैं एक आवाज करूंगी। उसे तुम्हें पहचानना होगा। आंख खोलकर हाथ उठाना। जिस बच्चे से पूछूंगी, वही जवाब देगा।"

जब बच्चे आंख बंद कर लें तो कागज को फाड़िए। फिर बच्चों से पूछिए इसी प्रकार कई प्रकार की आवाजें कर सकती हैं जैसे - कुर्सी खिसकाएं, खांसें, किताब बंद करें। पहले तेज आवाज और फिर क्रमशः बहुत धीमी आवाज की ओर बढ़ें जैसे - पेंसिल गिरना, जोर से सांस लेना, आदि।

(2) बच्चों से कहें, "हम सब आंख बंद कर बैठेंगे और बाहर-अंदर की जितनी आवाजें हैं, उन्हें ध्यान से सुनेंगे। बाद में एक-एक कर सब बच्चे बताएंगे।" 3 मिनट तक चुप रहें, फिर बच्चों से पूछें।

(3) सब बच्चों को बैठाकर कहें, "चलो, सब बच्चे आंख बन्द करें और जोर से सांस लें। देखें, नाक के किस छेद से सांस आ रही है और किस नाक के छेद से सांस जा रही है।" पहले 2 मिनट से ज्यादा न बैठाएं। बाद में अभ्यास हो तो 5 मिनट तक बैठा सकते हैं।

शांति खेल दिन में एक बार अवश्य होना चाहिए। प्रार्थना के बाद इस खेल का उपयुक्त समय है। यदि बच्चे ज्यादा बेचैन लगें और शोर करें, तो बीच में 2-3 मिनट यह खेल उन्हें शान्त करेगा। कभी-कभी बहुत शोर होने पर शिक्षिका स्वयं आंख बंद कर, कान पर हाथ रखकर बैठ जाए। ऐसा करने से बच्चे स्वयं शांत हो जाएंगे।

6. उपस्थिति लेना

प्रेम व मधुरता से बच्चों के नाम का उच्चारण करें। जो अनुपस्थित हो, उसके बारे में पड़ोसी बालक से पूछें। बालवाड़ी बंद होने के बाद अस्वस्थ बच्चे के घर उसे देखने जाएं। इससे मधुर संबंधों में और भी गहनता आएगी।

7. दैनिक बात

दैनिक बातचीत में जल्दबाजी न करें। बालवाड़ी की पढ़ाई का यह महत्वपूर्ण समय है स्वास्थ्य-संबंधी जानकारी व आदतें इसी समय से पड़ेंगी। बच्चों की दैनिक-सफाई व स्वास्थ्य, इसका लक्ष्य है। दैनिक बातचीत में प्रत्येक बच्चे से उसके दैनिक-कार्यक्रम के बारे में पूछें उदाहरण -

- शौच कहां गए? हाथ धोए या नहीं? (सही क्या है, क्यों है, बताएं)
- दांत मले? किससे मले? (सही क्या है, क्यों है, बताएं)
- बाल किसने बनाए?

जिसके बाल न बने हों, उसे सामने बैठाकर कंघी करें। फिर एक अन्य बच्चे से करवाएं। पूछें कंघी है या नहीं? कपड़े कैसे धोते हैं? फटे कपड़े यदि हों तो एक को सीकर दिखाएं। बच्चों से कहें कि फटे कपड़े न पहनें और नाखून देखें और बढ़े हों तो काट दें। बढ़े नाखूनों से क्या खराबी होती है, बताएं

कोई बच्चा बीमारी के कारण न आया हो, तो चर्चा करें - क्यों बीमार पड़ा। किसी के शरीर पर फुंसी-फोड़ा हो तो बैंजनी दवाई लगा दें।

8. बाल-सामग्री के कार्य

व्यावहारिक कार्य

ऐसे कार्य जो बच्चे के व्यक्तिगत जीवन में प्रत्येक दिन काम आतें हैं, जैसे - झाड़ू लगाना, शौच जाना, तह लगाना, आदि।

(2 से 4 वर्ष तक)

1. तह लगाना
2. बर्तन रखना
3. झाड़ू लगाना, झाड़ू उठाना, कूड़े को गड्ढे में डालना
4. पौधा लगाना
5. लीपना
6. आटा गूंधना, रोटी बेलना
7. कागज काटना

(4 से 6 वर्ष तक)

1. बटन, फीते, जूते की लेस के फ्रेम
2. सिलाई करना

शारीरिक विकास के कार्य

बच्चों से ऐसे कार्य करवाएं जो शारीरिक विकास या इंद्रियों के विकास में मदद करते हैं:: जैसे - कलाई घुमाना, अंगुलियों से पकड़ना, विभिन्न ध्वनियों को सुनना, आदि। बाद में इनसे लिखने में मदद मिलती है।

(2-4 वर्ष)

1. मोतियों की माला बनाना
2. मीनार बनाना

(4 से 6 वर्ष तक)

1. चित्रकारी
2. रंगीन कागज काट कर आकार देकर चिपकाना

3. ध्वनि के डिब्बे	3. मिट्टी या आटे को गूंधकर खिलौने बनाना
4. रंगों की पहचान	4. कागज के टुकड़ों को जोड़कर खिलौने बनाना
5 डिब्बे, ढक्कन का खेल	5. कागज को मोड़कर खेल बनाना
6. आकारों का खेल	6. छोटे खिलौने कार्ड पर बनाना; जैसे - हाथी
7. रेखाएं खींचना	7. मुखौटे बनाना

भावनात्मक विकास के कार्य

ऐसे कार्य जो बच्चों का ध्यान एकाग्र करने में तथा मन को विकसित करने में मदद करते हैं; जैसे - शांति खेल, बीज अंकुरित करना, भावगीत, आदि।

(2 से 4 वर्ष तक)	(4 से 5 वर्ष तक)
1. पानी उड़ेलने का कार्य	1. कहानी बनाना
2. बीज अंकुरित करना	2. नाटक
3. शांति खेल	

ऊपर लिखे सभी कार्यों को हम व्यावहारिक कार्य के खण्ड में लेंगे। शारीरिक एवं भावनात्मक विकास की अलग-अलग श्रेणियां सिर्फ बाल-शिक्षिका को उन कार्यों का महत्व समझाने के लिए बनाई गई हैं ताकि वे बालवाड़ी के कार्यक्रम का महत्व समझें और अभिभावकों को बता सकें।

भाषा

भाषा सिखाने के विभिन्न चरण होते हैं -

- सुनना
- समझना
- बोलना
- अनुसरण करना
- पढ़ना-लिखना

1) भाषा सीखने में यह याद रखना चाहिए कि बच्चा जो सुनता है उसकी नकल करता है। जब हम उसे 'मां' शब्द सुनाते हैं, तभी वह 'मां' कहना सीखता है अतः उसके सुनने की शक्ति बढ़ाना व सुनकर वह उसे समझे, यह आवश्यक है

2) बच्चे आंखों को बंद करके कमरे के बाहर की आवाजों को सुनें - चिड़िया या कौवे की आवाज, पानी बहने की आवाज, कुत्ते के भौंकने की आवाज, आदि और बाद में शिक्षिका एक-एक से पूछे कि उन्होंने क्या सुना।

3) एक आकार व एक-से दिखने वाले कई टिन के खाली डिब्बे लें। प्रत्येक में कंकड़, भुट्टे के बीज, राई के बीज, इत्यादि बच्चों से रखवाएं। ढक्कन बंद करके कोई बच्चा एक डिब्बा हिलाए। अन्य बच्चे बताएं कि उस डिब्बे में क्या रखा है। दो डिब्बों में एक ही चीज भी रख सकते हैं। बच्चे एक तरह की आवाज देने वाले डिब्बों को एक साथ रखें।

4) बच्चों को जोड़ी में बांट दें। पहला आंख बंद करे, दूसरा किसी वस्तु से आवाज करे। पहला बताए कि किस वस्तु से आवाज की गई है जैसे - लकड़ी से, कपड़ों से, पत्थर से, बर्तन से, ताली बजाने से, आदि।

5) बच्चों से उनकी उम्र के अनुसार कहानियां सुनना; चित्रों के आधार पर कहानी सुनना।

बच्चों की इन शक्तियों को विकसित करने के लिए कुछ व्यावहारिक बाल–कार्य व खेल

- ध्वनि के डिब्बे
- सुनने वाला खेल

(क) **आखिरी ध्वनि/अक्षर :** बच्चों को घेरे में बैठाएं। फिर कहें, "आज हम सब आखिरी बोल/उच्चारण सुनेंगे।' तुम्हारा नाम क्या है? मीना! तो आखिर में हमने क्या सुना? 'आ'। तुम्हारा नाम क्या है, बालू - आखिर में क्या सुना 'ऊ'।" इसी तरह अलग-अलग बच्चों से पूछें। जो अक्षर मात्रा पर खत्म न हो, उसके आखिरी अक्षर का उच्चारण लंबा खींचें - "तुम्हारा नाम है राकेश'। आखिर में हमने क्या सुना - 'श श श!"

(ख) **पहला अक्षर :** आखिरी अक्षर की पहचान हो जाने पर, अब पहले अक्षर के उच्चारण पर बल दें। म म मछली। पहला अक्षर था म म म

(ग) **चित्रों द्वारा कहानी :** किसी भी कैलेंडर या किताब की तस्वीर लेकर बच्चों से पूछें. "यह क्या है?' फिर उसी तस्वीर के आकार, रंग, इत्यादि पर सवाल पूछें।

6) **नेता के खेल :** एक बच्चे को नेता चुनें, जो आदेश दे, "नाक पकड़ो, ताली बजाओ, पीछे मुड़ो. आदि।' सब बच्चे उसी तरह करें।

7) 'चिड़िया उड़ी फुर्र' का खेल करवाएं।

8) **कठिन पहेली पूछें :** मैं सब जगह हूं - कमरे के बाहर, गुब्बारे के भीतर, चारपाई के नीचे, चारपाई के ऊपर, कुर्सी के नीचे, ऊपर (हवा)।

9) **कहानी सुनाना :** उम्र के अनुसार बच्चों को कहानी सुनाएं। बाद में वही कहानी बच्चों से सुनें।

10) **कहानी बनाना :** एक घेरे में बच्चों को बैठाकर शिक्षिका कहानी शुरू करके बीच में छोड़ देगी। हर बच्चा उसे कल्पना के सहारे आगे बढ़ाकर छोड़ देगा, और वहीं से दूसरा बच्चा उसे आगे बढ़ाएगा। इससे कल्पना-शक्ति बढ़ती है।

11) कार्ड पर अक्षर

12) अंत्याक्षरी

13) रेखाएं खींचना

14) बिना मात्रा के अक्षर पढ़ना

15) भाषा–कार्ड के आधार पर लिखना (मामा, बाबा, आदि)

16) ट्रेस करना

गणित

गणित में अंकज्ञान बाल-सामग्री द्वारा कराया जाता है।

अंकज्ञान के चरण क्रमशः बढ़ते हैं।

1. मौखिक 1-9 अंकों की पहचान

2. अंक 0 का ज्ञान , 10 का ज्ञान

3. इकाई दहाई - 90 तक दहाइयों का ज्ञान

4. 10-20 तक पक्का करना

5. 100 'सैकड़ा' का परिचय

6. 1-100 तक समझाना, पढ़ना-लिखना

7. इकाई, दहाई, सैकड़ा के स्थानों का मूल्य

8. उल्टी गिनती

9. एक अंक का जोड़

10. बिना हासिल का जोड़

निम्नलिखित सामग्री का उपयोग हो सकता है

1. क्रम से पत्थर रखना
2. पत्थरों/लकड़ी के टुकड़ों द्वारा गिनना
3. नम्बर की छड़
4. संख्या के कार्ड
5. माचिस के डिब्बे
6. कार्ड व कंकड
7. दशमलव का डिब्बा

दशमलव के डिब्बे

दशमलव के डिब्बे की मदद से सिखाएं -

10 और 1 = 11

इसी प्रकार 21 तक गिनती सिखाएं।

इस विधि से 20 तक गिनती समझकर सीख लेनी चाहिए। समझने का मतलब है - बीच के अंकों को पहचानना, उल्टे अंकों को समझ लेना, अमुक संख्या में वस्तु एवं उस संख्या के अंक का ज्ञान होना।

दैनिक जीवन में गिनने के जितने मौके आएं, उनसे पूरा लाभ उठाना चाहिए, जैसे - बालवाड़ी में आए बच्चों, अपनी गायों, बकरियों, फलों के पेड़ों, पत्तियों, चप्पलों, जूतों तथा अन्य किन्हीं भी वस्तुओं को गिनना। बच्चे गिनती के भाव-गीत भी सीखें।

सादा जोड़-घटाव का डिब्बा

5 वर्ष की आयु में बच्चों को 100 तक गिनती आनी चाहिए, परन्तु 50 तक गिनती आ जाने के बाद सादा जोड़ भी प्रारम्भ किया जा सकता है। सादा जोड़ इस प्रकार का हो सकता है -

1 + 1 = 2	1 + 3 = 4	1 + 4 = 5	1 + 5 = 6
1 + 2 = 3	2 + 2 = 4	2 + 3 = 5	2 + 4 = 6
			3 + 3 = 6
1 + 6 = 7	1 + 7 = 8	1 + 8 = 9	1 + 9 = 10
2 + 5 = 7	2 + 6 = 8	2 + 7 = 9	2 + 8 = 10
3 + 4 = 7	3 + 5 = 8	3 + 6 = 9	3 + 7 = 10
	4 + 4 = 8	4 + 5 = 9	4 + 6 = 10
			5 + 5 = 10

प्रारम्भ में जोड़ने व घटाने की क्रियाओं को व्यावहारिक व मौखिक तरीके से भी सिखाना चाहिए।

सामग्री : बच्चों की मदद के लिए संख्या की छड़ें, चौकोर लकड़ी के डिब्बे बनवाएं, जिनमें 100 कंकड़ रखने के लिए जगह हो। यह गांव में साधारण बढ़ई बची-खुची लकड़ी के टुकड़ों से बना सकता है। रुचिपूर्ण बनाने के लिए इन छड़ों को रंग दें। इन दो साधनों से बच्चे गिनती तथा जोड़ने व घटाने के सम्पूर्ण प्रारंभिक अभ्यास सीख सकते हैं।

9. स्वतंत्र खेल : समय 30 मिनट

एक महीने के अंदर बालवाड़ी में इतनी बाल-सामग्री बन जानी चाहिए कि चार-चार बच्चे छोटा समूह बनाकर खेल सकें ताकि प्रत्येक बच्चे की बारी आए। बच्चे जो भी करें, उन्हें छूट है। सिर्फ सामग्री की तोड़फोड़ न करें और जहां से खेल-सामग्री उठाई हो, खेलने के बाद उसी जगह रख दें। शिक्षिका घूमते हुए सिर्फ निरीक्षण करे।

10. मध्यान्तर : नाश्ता

हाथ धोना, पंक्ति में बैठाना, अपनी बारी के लिए रुके रहना, परोसना, भोजन-मंत्र कहना, जूठन उठाना, कुल्ला करना, हाथ धोना - इसी क्रम से नाश्ता करवाएं। साथ में स्थानीय पौष्टिक अनाज व अंकुरित दाल से बना नाश्ता लाने को प्रोत्साहित करें।

11. भावगीत/कविता

भावगीत/कविता का ध्येय ही मनोरंजन है पर बालवाड़ी के भावगीत व कविताओं का

चुनाव इन चार बातों को मद्देनजर रखते हुए होना चाहिए -

(क) **ज्ञानवर्धक** : जैसे शरीर के अंगों के नाम, जानवरों के नाम व बोली, भाषा-ज्ञान, रंगों की पहचान, दिशा, आदि

(ख) **मूल्यों पर आधारित** : सच्चाई, वीरता, दृढ़ता, एकता, विश्वास, सम्मान, आदि

(ग) **पर्यावरण-संबंधी** : सफाई, प्रकृति-प्रेम, मिट्टी का मूल्य, पेड़ों का महत्व, प्लास्टिक की थैलियों का संकट, आदि

(घ) **देश-प्रेम से संबंधित कविताएं** अथवा किसी विशेष पर्व से संबंधित कविताएं

बच्चों के साथ मुक्तभाव से नृत्य करें और करवाएं। आपको स्वयं करने में जब आनंद आएगा, तभी बच्चों को भी मजा आएगा।

12. सामान्य-ज्ञान

बच्चे को समाज से परिचित कराता है। अपने से बाहर की दुनिया के प्रति कौतूहल जगाना तथा उसे बनाए रखना, इसका मुख्य उद्देश्य है।

बालवाड़ी में समाज से परिचय की शुरुआत पहले स्वयं से हो फिर क्रमशः बाहर की ओर जाएं; जैसे - मन, शरीर के अंग, परिवार, घर, गांव, जिला, प्रकृति, आदि।

आयु 2 से 4 वर्ष

1) अपना नाम, अपने पिता का नाम, मां का नाम
2) गांव का नाम, ग्रामसभा का नाम
3) शिष्टाचार, अभिवादन, पंक्ति में बैठना, भोजन से पहले मंत्र बोलना
4) रंगों की पहचान, जैसे: लाल, हरा, पीला, नीला, काला, सफेद
5) अनाजों की पहचान; जैसे - गेहूं, चावल, दालें, मंडुवा
6) सब्जियों की पहचान
7) फलों की पहचान
8) दाएं-बाएं का बोध
9) दिनों के नाम
10) दिशाओं का ज्ञान. सूर्योदय दिखाते हुए - प्रसंगानुसार
11) नदी. नाला. समुद्र. धार. पहाड़, बर्फ, वर्षा, धूप, जाड़ा - इनकी जानकारी

आयु 4 से 5 वर्ष

12) डाकघर, विकास क्षेत्र व जिले का नाम, ग्राम प्रधान का नाम

13) मुख्य त्योहारों व पर्वों के नाम; जैसे - होली, दीपावली, घुघुतिया, मनोज, फूलबेली

13. कहानी

कहानी का ध्येय शुद्ध मनोरंजन है किन्तु ऐसी कहानी सुनाएं ताकि बच्चो का ध्यान लगा रहे। यह काम बहुत सरल नहीं है। बालवाड़ी के लिए कहानी के चयन में हमें विशेष ध्यान रखना पड़ता है। कहानी से कोई शिक्षा अथवा ज्ञान मिलना चाहिए।

1) कहानी सरल शब्दों में हो

2) हाव-भाव सहित हो

3) छोटी हो

4) कोई एक संवाद बार-बार दोहराया जाय

5) बीच-बीच में सवाल पूछकर बच्चों को चौकन्ना रखा जाए

6) कभी मुखौटे या कठपुतली का प्रयोग कर कहानी सुनाएं

7) कहानी पर चर्चा करें

14. चित्रांकन

कला बच्चे की मौलिकता को निखारती है और उसको साकार करती है। शिक्षिका को यह काम संवेदनशीलता व समझदारी से करना है। बच्चे को मन लगाकर काम करने के लिये प्रोत्साहित करें। अब एक बच्चे को बुलाकर कहें कि जो इच्छा हो, वह बोर्ड पर बनाओ। उसे चित्र का विवरण देने को कहें। इस तरह प्रत्येक दिन एक-न-एक बच्चे को बुलाएं। इससे आत्मविश्वास बढ़ेगा। बच्चों को बाहर जाकर आसपास की वस्तुएं देखने को कहें और उनका जो भी मन करे उसे चित्रांकन करने के लिए प्रोत्साहित करें।

15. अंदर/बाहर के खेल

बाहर के खेलों को ही प्राथमिकता दी जाएगी। खेल शुरू करने से पहले कुछ व्यायाम करवाएं। नियम समझाकर खेल करवाएं। कभी जो बच्चों का मन हो, वही करवाएं

अंदर के खेल

जिस दिन मौसम खराब हो, बालवाड़ी के अंदर ही खेल करवाएं

16. पर्यावरण

1. बाल-शिक्षिका को पर्यावरण-संतुलन के बारे में स्वयं अच्छी जानकारी हो और पर्यावरण-संबंधी विभिन्न समस्याओं का भी ज्ञान हो -

   1) मिट्टी का कटाव
   2) भूस्खलन
   3) पेड़ों का कटना व इसके कुप्रभाव
   4) ईंधन, चारे की कमी
   5) पानी के स्रोतों का सूखना
   6) शहरों में होने वाले प्रदूषण
   7) प्लास्टिक का खतरा

2. छोटे बच्चों को प्रकृति तथा पेड़-पौधों से प्यार करने की सीख और मिट्टी-पानी के प्रति श्रद्धा रखने की प्रेरणा शिक्षिका को देनी है। यह काम बाल-गीत व कहानी द्वारा ही संभव हो सकेगा।

3. भ्रमण द्वारा बच्चों को प्रकृति से जोड़ें। पानी के स्रोत भी दिखवाएं। उसे कैसे साफ रखते हैं, बताएं। इसी प्रकार पहले से निर्धारित विषय चुनें। उनको पर्यावरण के भ्रमण के समय दिखवाएं। बच्चों में रोज देखी हुई चीजों के प्रति कौतूहल जगाएं। यदि मौसम खराब हो तो चार्ट या किसी किताब द्वारा पर्यावरण पर चर्चा करें। मिट्टी, सूरज, वायु, पानी के बारे में बताएं। भ्रमण करते समय पत्ती को छूकर कहें - 'देखो कितनी छोटी और नरम है।' बच्चों से छूने को कहें।

4. गांव में भ्रमण करते समय पेड़ों, फूलों, पत्तों, कीड़े-मकोड़ों का निरीक्षण करवाएं। प्रश्न पूछने व संग्रह करने को प्रेरित करें।

5. पर्यावरण से संबंधित कार्य कराएं जैसे - बीज बोना, पौधा लगाना, पौधों को पानी देना, बगीचे की सफाई करना, कूड़े को सप्ताह में एक बार जलाना, आदि।

6. जीव-जन्तुओं का निरीक्षण करवाएं और उनकी आदतों की पहचान भी करवाएं।

7. चार्ट द्वारा किसी चित्र के आधार पर दैनिक-जीवन की वस्तुओं को पहचानने का अभ्यास करवाएं।

8. बीज का विकास किस प्रकार होता है - इस प्रक्रिया की ओर बच्चों का ध्यान आकर्षित करवाएं

पौधे को उगने–बढ़ने के लिए क्या चाहिए

सामग्री : बीज, 6 डिब्बे मिट्टी, खाद, प्लास्टिक की थैली, पानी

मिट्टी–रहित :– एक डिब्बे में केवल पानी में बीज बोएं, हवा, सूर्य की किरणें, खाद सब दें।

पानी–रहित :– एक डिब्बे में सूखी मिट्टी में बीज बोएं, हवा, सूर्य की किरणें खाद सब दें, लेकिन पानी न दें।

हवा–रहित :– एक डिब्बे में मिट्टी-खाद मिलाकर उसमें आवश्यकतानुसार पानी डालें और उसे ऐसी जगह रखें कि सूर्य की किरणें भी उस पर पड़ती रहें लेकिन प्लास्टिक की थैली से बंद कर दें ताकि हवा न मिले।

प्रकाश–रहित :– एक डिब्बे में बीज, मिट्टी, पानी, खाद व हवा सब दें और उसे अंधेरे स्थान में छिपा दें।

खाद–रहित :– एक डिब्बे में सब रख दें पर खाद न डालें।

एक डिब्बे में पांचों चीजों की सुविधा दें। कुछ समय के बाद बच्चों को प्रत्येक डिब्बे के बीजों की प्रगति दिखाएं। वे ही बताएं कि कौन-सा पौधा सबसे स्वस्थ है।

बीज अंकुरित करवाना

मिट्टी में एक या दो बीज डालें। दूसरे दिन थोड़ा पानी डालें। इस प्रकार जब पौधा फूटेगा तो सभी बच्चों को आनंद आएगा व उनमें कौतूहल जगेगा। उनसे यह प्रयोग घर पर करने को भी कहें।

मेंढक के बच्चों का विकास : मौसम ग्रीष्म, जब मेढक अण्डे देने लगते हैं।

सामग्री

1) एक खुले मुंह वाला कांच का चौड़ा बर्तन
2) स्थानीय तालाब, आदि से मेंढक के थोड़े से अण्डे
3) सेवाल
4) पानी

बच्चों को स्थानीय तालाब पर ले जाएं और उनसे कांच के बर्तन में अण्डे, पानी व सेवाल डलवाएं। इसी समय मेंढक को अण्डे देते हुए भी दिखा सकते हैं। अण्डों के प्रति विशेष सावधानी बरतें। इस बर्तन को एक सुरक्षित स्थान पर (जहां बच्चे न पहुंच सकें)

रख दें। प्रतिदिन बच्चों को एक बार इसको दिखाएं - किस प्रकार अण्डों से बच्चे पैदा होते हैं और कैसे बढ़ते हैं। कांच के बर्तन से थोड़ा पानी सावधानी से निकाल लें; ध्यान रहे कि अण्डे पानी के साथ न आ जाएं। थोड़ा ताजा पानी बर्तन में डाल दें। अण्डों से टैडपोल (मेंढक के बच्चे) निकलने के बाद जब उनकी पूंछें भी छोटी हो जाएं, तब सबको पुनः तालाब में डाल दें।

मिट्टी की कहानी व प्रयोग (एक उदाहरण) : आयु 4-6 वर्ष

प्रयोग :– एक शीशे के गिलास में पानी भरें। अपने खेत की थोड़ी-सी मिट्टी गिलास में डालकर धो लें। मिट्टी को बैठने का समय दें। नीचे बैठी मिट्टी को ध्यान से देखें। उसमें दो-तीन अलग-अलग तह दिखेंगी। सबसे नीचे की तह में सबसे बड़े कण दिखाई देंगे, जो कि चट्टानों के टूटे भाग हैं। ऊपर की तह व पानी में घुला रंग, वनस्पति के सड़ने से बना मैल है। इन सबका सम्पूर्ण मिश्रण मिट्टी है।

17. नारे

मंगल मैत्री से पहले बच्चों से कहें, "एक मिनट आँख बंद करके सोचे कि आज मैंने जो सही किया उसे कल भी करूं। जो गलत किया, उसे सुधार लूं। सबका भला हो।

18. विदाई

पर्यावरण के भ्रमण को निकले हों, तो नारे लगाते हुए बालवाड़ी में वापस आएं। अंत में मंगल-मैत्री करें और फिर विदाई।

19. बच्चों को छोड़ने जाना

जो बच्चे बहुत छोटे हैं, उन्हें शायद घर छोड़ना पड़े। जिस प्रकार लेने के समय माताओं से बातें की थीं, उसी प्रकार कोई विशेष बात होने पर किसी एक मां से बातें कर सकते हैं। यदि कोई बच्चा बीमार हो तो उसे देखने जाएं। उनके घर-परिवार को ध्यान से देखें। कोई विशेष बात नज़र आए तो अपनी डायरी में लिख लें। ये सारी बातें बच्चे के चरित्र-चित्रण के समय काम आएंगी।

बालवाड़ी का संचालन

बालवाड़ी संचालन के लिए आवश्यक रजिस्टर, आदि

1. बाल शिक्षिका को बालवाड़ी के सामान का स्टॉक रजिस्टर रखना चाहिए। इसमें निम्नलिखित खाने हों -

क्रमांक	सामान का विवरण	संख्या	प्राप्ति की तिथि	टिप्पणी

2. बालवाड़ी का उपस्थिति-रजिस्टर

3. पूर्व व पश्चात-डायरी

4. चरित्र-चित्रण की डायरी जिसमें स्वास्थ्य का रिकार्ड हो

5. बालवाड़ी शुरू करने से पहले का सर्वेक्षण-रिकार्ड होना चाहिए। इसमें ग्राम-संबंधी मुख्य बातों का विवरण हो।

6. महिला-दल का रजिस्टर, जिसमें महिला-दल की मीटिंग का रिकॉर्ड लिखा हो। यदि बचत योजना के पैसों का हिसाब हो, तो वह भी इसी में लिखा जाए।

इसके अलावा बालवाड़ी के देख-रेख की जिम्मेदारी बाल-शिक्षिका की है। बालवाड़ी की सजावट, सफाई, शौचालय व कूड़े के गड्ढे भी देखती रहें। घर-बाहर की बेकार पड़ी वस्तुओं से बालवाड़ी के लिए खेल-सामग्री तैयार करें। पुरानी व टूटी-फूटी सामग्री को ठीक करें।

यदि समस्या हो या किसी चीज की जरूरत हो, तो मार्गदर्शक से सम्पर्क करें और महीने की मीटिंग में भी समस्या का समाधान खोजें।

पूर्व-डायरी कैसे बनाएं

पूर्व-डायरी एक दिन पहले तैयार होनी चाहिए। बालवाड़ी की समय-सारणी के अनुसार पूर्व-डायरी लिखें। एक उदाहरण अगले पृष्ठ पर दिया हुआ है।

समय-सारणी के अनुसार संख्या 1 से 6 तक प्रत्येक दिन एक-सा ही होगा। शुरू में प्रार्थना एक महीने तक एक

ही कराएं। जब सब प्रार्थनाएं याद हो जाएं, तब रोज बदल सकती हैं। कौन-सी सामग्री कब पढ़ाना है, पहले सोच कर लिख लें। उसकी सामग्री पहले तैयार कर लें। जहां तक हो सके कविता, कहानी, सामान्य-ज्ञान, पर्यावरण से संबंधित सामग्री तैयार कर लें।

प्रसंग क्या है? कैसे बनाएं?

प्रसंग एक विशेष त्योहार, मौसम या परिस्थिति के हिसाब से जोड़कर बनाया जा सकता है। पूर्व-डायरी लिखते समय कोशिश करनी चाहिए कि अगले दिन की कविता, कहानी, सामान्य-ज्ञान या पर्यावरण-संबंधी बातें उसी प्रसंग से जुड़ी हों। उदाहरण के लिए - दीवाली नजदीक हो तो 'ताली दे ताली' के भाव-गीत के साथ 'दीवाली क्यों मनाते हैं' वाली कहानी व मिट्टी के दिए बनाने का काम। प्रसंग अक्सर राष्ट्रीय-पर्व, तीज, त्योहार, मौसम अथवा स्थानीय घटनाओं पर निर्भर करेंगे।

बालवाड़ी के स्टॉक-रजिस्टर का प्रारूप

क्रम संख्या	सामान का विवरण	सामान की मात्रा/संख्या	प्राप्ति की तिथि	विवरण

पश्चात-डायरी कैसे बनाएं

पश्चात-डायरी बालवाड़ी के तुरंत बाद बनानी चाहिए। पश्चात डायरी में यदि पूर्व-डायरी में कुछ फेर-बदल हुआ हो तो लिखिए। उदाहरण के लिए पूर्व-डायरी में आपने पर्यावरण-भ्रमण पर ले जाने का सोचा था किन्तु दूसरे दिन वर्षा के कारण आपने कुछ अन्य किया तो लिख दें - 'आज वर्षा के कारण भ्रमण नहीं किया पर बच्चों को मिट्टी की कहानी सुनाई।'

बालवाड़ी में किसी बच्चे ने कुछ विशेष तरह का व्यवहार किया हो तो लिखें अच्छा, बुरा दोनों ही। किसी काम में बच्चों ने ज्यादा उत्साह दिखाया है, उब गए हों या ज्यादा शोर मचाया हो, तो वह भी लिखें। यह लिखना भी उचित होगा कि ऐसा क्यों हुआ

पश्चात-डायरी आपकी बालवाड़ी का एक बहुत छोटा-सा मूल्यांकन होगा, जो आप स्वयं करेंगी। उदाहरण - "आज रमेश ने मीनार बहुत ध्यान से बनाई, पर मधु ने बच्चों के साथ झगड़ा किया, आदि।"

पश्चात-डायरी के आधार पर आप बच्चों का चरित्र-चित्रण व स्वयं बालवाड़ी का मूल्यांकन अच्छी तरह से कर सकते हैं।

चरित्र-चित्रण

हर बच्चा स्वयं में मौलिक गुणों का धनी है लेकिन हर परिवार व गांव का वातावरण भी भिन्न होता है। इन बातों का असर बालक के तन-मन व बुद्धि पर पड़ता है, जिससे उसकी कोई शक्ति बढ़ती है और कभी कोई शक्ति घट भी सकती है। पर बालवाड़ी वह स्थान है, जहां बच्चा अपने व्यक्तित्व के सभी गुणों व शक्तियों को बढ़ाने के मौके पाता है। बाल-शिक्षिका को प्रत्येक बच्चे के विकास और उसकी संभावनाओं को निकट से देखना चाहिए व उसे आगे बढ़ाने के लिए अलग से प्रयास करना चाहिए। उसके लिए चरित्र-चित्रण करना एक बहुत महत्वपूर्ण कार्य होगा। इससे हर बच्चे की ओर शिक्षिका का ध्यान जाएगा और बच्चे में छिपे गुणों को भी वह समझ पाएगी। उसकी अप्रकट शक्तियों को उजागर करने की दिशा में वह प्रयासरत रहेगी।

यदि बालवाड़ी में नई शिक्षिका कार्य करने को आती है तो वह चरित्र-चित्रण की पुस्तिका को देखकर प्रत्येक बच्चे की पिछली भूमिका व उसके विकास की प्रगति को समझ लेगी जिससे बच्चे से व्यवहार करने में आसानी होगी।

शिक्षिका बच्चे के विकास की संभावनाओं पर नजर रखेगी और उसमें उत्तरोत्तर वृद्धि के लिए प्रयासरत रहेगी।

चरित्र–चित्रण के लिए निम्न बातें लिखनी हैं

1) बच्चे का नाम

2) पिता व मां का नाम

3) आय

4) पारिवारिक पृश्ठभूमि

5) बच्चे की रुचियां, प्रवृत्तियां व व्यवहार की विशेषताएं

6) बच्चे क स्वास्थ्य

7) सफाई की स्थिति

8) बच्चे की एकाग्रता

9) साथियों के साथ मिलकर खेलने में रुचि

10) साहसी है या बात-बात में डरता है

11) हुनर का उल्लेख

सारांश

बालवाड़ी में बच्चे को कम-से-कम 3 साल तक अवश्य रखना चाहिए, तभी बालवाड़ी का पूरा लाभ उठा पाएंगे।

बच्चों की क्षमता के अनुरूप समूह का बंटवारा करना ज्यादा ठीक है क्योंकि आयु से बच्चों का सही मूल्यांकन नहीं हो पाता। फिर भी, आयु के अनुसार बच्चों को 3 समूहों में बांट सकते हैं-

2 1/2 वर्ष से	3 1/2 वर्ष	- प्रथम वर्ष
3 1/2 वर्ष से	4 1/2 वर्ष	- द्वितीय वर्ष
4 1/2 वर्ष से	5 1/2 वर्ष	- तृतीय वर्ष

इस पुस्तिका में बालवाड़ी के प्रथम वर्ष के लिए समय-सारणी तैयार की गई है; बालवाड़ी के -

प्रथम वर्ष में :
- बाल-सामग्री द्वारा ही सिखवाया जाएगा
- व्यावहारिक कार्य व इंद्रियों के कार्यों पर विशेष जोर दिया जाएगा; रंगों की पहचान, रेखाएं खींचना, आदि

द्वितीय वर्ष में :
- बाल-सामग्री द्वारा भाषा, गणित व सामान्य-ज्ञान सिखवाया जाएगा
- व्यावहारिक-कार्य में : जूते के फीते बांधना, नाड़ा बांधना सिखवाया जा सकता है
- भाषा : अक्षर छूकर पहचानना, ट्रेस करना
- गणित : नंबर की झड़ 10 तक, कार्ड पर पत्थर रखना, माचिस की डिबिया, आदि खेल करना व दशमलव का ज्ञान

तृतीय वर्ष में :
- अब बच्चे की प्राथमिक पाठशाला में जाने की तैयारी शुरू होती है। स्लेट अथवा श्यामपट्ट द्वारा सिखवाया जाता है
- भाषा : पूरी बारहखड़ी का ज्ञान, जोड़कर बिना मात्रा के अक्षर पढ़ना
- गणित : 10-20 तक गिनती सिखवाना फिर 1-100 तक सिखवाना; सरल जोड़-घटाव करवाना

बालवाड़ी का प्रथम वर्ष

सबसे कठिन बालवाड़ी का प्रथम वर्ष होता है, जिसमें सामान्य-ज्ञान व बाल-सामग्री के कार्य 3 माह के हिसाब से इस प्रकार विभाजित किए गए हैं -

सामान्य-ज्ञान

क्र.	प्रथम 3 माह	3-6 माह	6-9 माह
1	अपना नाम	फल, फूल, अनाज की पहचान	दायां-बायां
2	गांव का नाम	सब्जी की पहचान	अपना पता
3	शरीर के अंग	दिनों के नाम	महीनों के नाम
4	दिशतों के नाम	पानी में तैरना / डूबना	रात-दिन का फर्क
5	आवाजें (पक्षी, जानवर)	आग से जलना	कल, आज और कल
6	छोटा / बड़ा / मुलायम / खुरदुरा / हल्का / भारी	दिशा	आदमी का चित्र
7	आकार - गोल, त्रिकोण, चौकोर	कागज मोड़कर खिलौने बनाना	

बाल-सामग्री के कार्य

1	तह करना	फ्रेम का काम- बटन, हुक, फीता	नंबर की छड
2	बर्तन रखना	रंग - हरा, नारंगी, गुलाबी, भूरा, बैंगनी	अंक के कार्ड पहचानना
3	मीनार बनाना	कैंची से कागज काटना	अक्षरों के कार्ड पहचानना
4	पानी उड़ेलना	बीज अंकुरित कराना	रेखाएं खींचना
5	झाड़ू लगाना		
6	मोती पिरोना		
7	रंग - लाल, नीला		
8	आकारों का खेल		

अप्रत्यक्ष

हाथ धोना, शौचालय जाना, बाल बनाना, नाक बहे तो पोंछना, मुंह धोकर आना, कच्छा-जांघिया पहनना. पंक्ति से बैठना, बाल-सामग्री उपयोग के बाद वापस रखना, खाना नहीं गिराना, लाइन से जूते-चप्पल रखना, इत्यादि।

बालवाड़ी की रिपोर्ट

1) नाम :

2) उम्र :

3) उपस्थिति :

4) पिता / मां का नाम :

5) गांव का नाम :

6) व्यावहारिक व ऐंद्रिय विकास के कार्य :

7) कविता / भावगीत :

8) भाषा :

9) गणित :

10) सामान्य ज्ञान :

11) चरित्र-चित्रण :

1) सफाई :

2) व्यवहार :

3) कोई हुनर :

4) स्वास्थ्य :

5) रुचि :

6) एकाग्रता :

7) सहयोग :

8) साहस :

बालवाड़ी आगे कैसे बढ़ाएं?

बालवाड़ी के बाद बच्चे किसी भी प्राथमिक पाठशाला की कक्षा एक में जाने लायक हो जाने चाहिए।

कक्षा एक में जाने वाले बच्चे को पूरी वर्णमाला का ज्ञान होना चाहिए और अक्षरों को जोड़कर पढ़ना आना चाहिए। मात्रा का ज्ञान भी होना चाहिए। 1-100 तक पूर्ण अंकज्ञान होना चाहिए। बालवाड़ी के जो बच्चे इतना जानते हों, उन्हें पास के स्कूल में जाना चाहिए।

कहीं-कहीं पर ऐसा हुआ है कि बालवाड़ियों को आगे चलाना पड़ा है। इसी कारण पाठ्यक्रम तीन आयु-वर्गों के लिए बना है -

- 2-4 वर्ष
- 4-5 वर्ष
- 6-8 वर्ष

यहां तक 2-4 व 4-6 वर्ष तक चर्चा हो चुकी है। आमतौर से बालवाड़ी 2-6 वर्ष तक ही चलती है। फिर भी, जहां कारणवश बालवाड़ी बढ़ानी पड़े, तो 6-8 वर्ष तक पाठ्यक्रम इस प्रकार है -

6-8 साल के बच्चों के लिए

1. स्वास्थ्य व स्वच्छता

1) उपर्युक्त कार्यों के अतिरिक्त बच्चा स्वयं दांत साफ करेगा, स्वयं कंघी करेगा और स्वयं हाथ-पांव धोएगा

2) बालवाड़ी की सफाई व वहां लगे फूलों, आदि की देखभाल करेगा

3) नाश्ता करते समय या कभी गुड़, आदि बांटते समय, उस पर मक्खी नहीं बैठने देगा

4) शौच क्यों ढकना जरूरी है - शिक्षिका सिखाएगी जिससे बच्चा शौच के गड्ढे को व्यवस्थित रखने में सहायक होगा

5) कूड़े व शौच-पेशाब के गड्ढे भर जाने पर उसे मिट्टी से दबाना और बाद में उस पर कोई बीज बोना - बच्चा शिक्षिका के साथ करेगा

6) रास्ते क्यों साफ रहने चाहिए, चप्पलें व जूते क्यों पहनने चाहिए, आदि बच्चा सीखेगा

2. सामान्य-ज्ञान

1) अपने प्रदेश व देश का नाम, उनकी राजधानियां, अपने जिले और उस मुख्यालय का नाम, अपने नजदीक के बाजारों के नाम, गांव की वन पंचायत के बारे में जानना; सरपंच का नाम, पड़ोसी गावों के नाम, गांव के लोहार/ दर्जी/ बढ़ई के नाम और पनचक्की की जानकारी प्रत्यक्ष रूप से देनी चाहिए।

2) परम्परागत उद्योगों की जानकारी; जैसे - रस्सी बटना, सिंगाल की चटाई बनाना, सूत/ऊन की कताई-बुनाई की जानकारी व हुनर सिखवाना। इसके अलावा :-

1) अपना पूरा पता बताना

2) सूरज, चांद व तारों की सामान्य जानकारी

3) ऋतुओं का ज्ञान

4) घाटी, पहाड़, नदियों के नाम व उनका परिचय

5) प्रधानमंत्री, राष्ट्रपति व मुख्यमंत्री का नाम

6) सरल ढंग से गांधी, नेहरू व कस्तूरबा, आदि का परिचय देना (चित्रों की सहायता लेना जरूरी है)

7) स्थानीय त्योहार, देवी-देवता

8) कुमाऊं-गढ़वाल की संस्कृति, स्थानीय मंदिरों के पीछे छिपी कहानियां, जीवन में किए जाने वाले विभिन्न संस्कारों के बारे में सरल ढंग से बताना

3. हाथ का काम

1) फूल-पत्तियों, पशु-पक्षियों, मकान के चित्र बनाना और उनमें रंग भरना

2) अखबार व पत्रिकाओं में से चित्र काटकर उन्हें गत्ते पर चिपकाना

3) कागज के टुकड़ों को लेई से चिपकाकर गिलास या कटोरी का आकार बनाना, नाव बनाना, कागज का पटाखा बनाना, आदि

4) सूई से बटन लगाना, रनिंग सिलाई करना, सुई के कार्य में सावधानी बरतनी होगी (मोटे मुंह की सूई से काम कराएं)

4. गणित

1) 5 वर्ष की आयु तक बच्चा 100 तक की गिनती अच्छी तरह समझ कर सीख लेगा। दहाई की पद्धति से सिखाएं। साथ में बिना हासिल के जोड़ की शुरुआत की जा सकती है।

2) **जोड़ना, घटाना, गुणा, भाग – तीसरा कदम**

3) प्रारम्भ से 10 तक जोड़ना

4) 10 तक तीन संख्याओं को जोड़ना

5) 20 तक का जोड़ यानी हासिल-पद्धति का परिचय

6) 20 से ऊपर की संख्याओं को जोड़ना

7) उपर्युक्त तरीके से ही घटाने का क्रम भी होगा

गुणा करना

गुणा करना, जोड़ की क्रिया को संक्षिप्त करने की पद्धति है। यह कोई नई रीति नहीं है। जब बहुत सारी बराबर संख्याएं जोड़नी होती हैं, तो गुणा की पद्धति से समय की बचत होती है। अतः जोड़ना सीख लेने के बाद ही बच्चों को गुणा करना सीखना चाहिए तथा सरल ढंग से संक्षिप्त जोड़ यानी गुणा करने वाली बात को व्यावहारिक रूप से समझाना चाहिए।

याद रहे कि + और □ इन दोनों चिह्नों को बच्चे स्पष्ट रूप से समझ लें।

1) पहले जोड़ से शुरू करें -

1	2	3	4	5	6
+1	+2	+3	+4	+5	+6
2	4	6	8	10	12

2) फिर -

2□1=2	2□2=4	2□3=6	2□4=8	2□5=10	2□6=12

3) बाद में

1	2	3	4	5	6
+1	+2	+3	+4	+5	+6
2	4	6	8	10	12

4) पहले जोड़ से शुरू करें -

1 1 +1 — 3 —	2 2 +2 — 6 —	3 3 +3 — 9 —	4 4 +4 — 12 —	5 5 +5 — 15 —	6 6 +6 — 18 —

5) फिर -

3□1=3	3□2=6	3□3=9	3□4=12	3□5=15	3□6=18

पहाड़े सिखाना

दस तक के पहाड़ों का अभ्यास भली प्रकार कराना चाहिए। यह अभ्यास इतना पक्का हो कि किसी भी रीति से पूछे जाने पर बच्चा सही बताए।

भाग करना

1) गुणा के द्वारा भाग सिखाना सबसे आसान पद्धति है। इसलिए जब तक 6 का पहाड़ा अच्छी तरह नहीं आ जाता, तब तक भाग नहीं सिखाना चाहिए।

2) एक अलग प्रक्रिया के रूप में 'भाग' का परिचय देकर बच्चों के मन में गड़बड़ नहीं पैदा करनी चाहिए, सिर्फ रीति सिखानी चाहिए।

3) बंटवारा करते समय (फल, चौक के टुकड़े या कोई अन्य वस्तु) उन्हें बंटवारे के गणित के प्रति सचेत करने के लिए व्यावहारिक रूप से सिखाना चाहिए।

4) पहले पूछें कि 12 में कितने 6 होते हैं, उसके बाद 12/2 = 6 लिखवाएं। प्रारम्भ में सभी सवाल ऐसे हों कि उनमें शेष कुछ भी न रहे।

5) जब उन्हें समझ में आ जाए तब बाद में ऐसे सवाल देने चाहिए जिनमें शेष रहता हो जैसे - पत्थरों, गुठलियों, आदि के द्वारा भी समझाना चाहिए।

6) पहले पूरे दहाई में भाग देना सिखाएं जैसे - 20/2, 50/5

7) बाद में इकाई व दहाई में भाग दें जैसे - 63/3, 42/2, 66/6

ध्यान देने योग्य बात : यदि केवल मौखिक व लिखित रूप में करने से बच्चे न समझें, तो पत्थरों की मदद से व्यावहारिक रूप में समझाएं।

नोट : गणित में यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि नई रीति सिखाने के साथ-साथ, सभी पुरानी रीतियों का अभ्यास बराबर चलता रहे अन्यथा बच्चे भूल जाते हैं।

5. भाषा (6–8 वर्ष)

1) मात्राओं का परिचय देना - इसके लिए यदि मां, मामा, दादा, नाना. पापा. बाबा इस प्रकार से लिखना व पढ़ना सिखाया जाए तो भाषा-ज्ञान में बच्चे की प्रगति अधिक ठोस व अर्थपूर्ण होगी।

2) भाषा-कार्ड या पुस्तक की मदद से लिखना-पढ़ना सिखाया जाए।

पुस्तक के आधार पर लिखना-पढ़ना प्रारम्भ करने से पहले यह ध्यान रखें कि बच्चे को मौलिक ढंग से लिखना अवश्य आना चाहिए। इसके लिए वह अपने किए कामों, देखी चीजों या उसके मन में आई बातों को लिखे। जब उसका भाषा-ज्ञान मजबूत हो जाए तब यह कराएं। डायरी, पत्र-लेखन, भ्रमण के बारे में लिखना करा सकते हैं।

7 वर्ष से अधिक आयु के बच्चे

हमारी बालवाड़ियों में ऐसे बच्चे भी होते हैं जो इस उम्र के अंतर्गत आते हैं। यदि ऐसे बच्चे सीधे बालवाड़ी में प्रवेश लें, तो उन्हें क्रमबद्ध रूप से लिखना, पढ़ना व भाषा-ज्ञान कराया जाए।

बालवाड़ी और गांव

यदि हम बच्चों में सफाई व सहयोग जैसी अच्छी आदतें डालें, तो पूरे गांव में धीरे-धीरे बड़े सहज किन्तु अदृश्य रूप से क्रांति आ सकती है। जिस काम को बड़े-बड़े विचारक या सरकार न कर पाई, उसे बाल-शिक्षिका कुछ ही समय में कर सकती है।

छोटे बच्चों के माध्यम से शिक्षक/शिक्षिका उनकी माताओं से सम्पर्क बनाए रखें। माताओं से सम्पर्क स्थापित होगा तो बच्चों को बालवाड़ी-सा वातावरण घर में भी मिल पाएगा। इससे बच्चों में विकास तेजी से होगा और माताओं का घर-परिवार पर असर होगा। पुरुषों तक बात पहुंच जाएगी और इस तरह पूरे गांव पर बालवाड़ी का असर होगा।

बालवाड़ी पूरे गांव में स्थायी रूप से परिवर्तन लाने का प्रयास है। बालवाड़ी अंततः ग्रामवासियों का अपना कार्यक्रम बने, इसकी कोशिश करनी चाहिए। गांव वाले स्वयं इसके बारे में निर्णय लें और संचालन करें। इसके कदम क्रमशः इस प्रकार बढ़ने चाहिए -

1) बालवाड़ी के लिए गांव वाले यदि कमरा देने को तैयार हों, तभी बालवाड़ी शुरू की जाए
2) बालवाड़ी के बच्चे घर से नाश्ता लाएं ताकि गांव वालों की भागीदारी रहे
3) अभिभावकों की बैठक करना, उन्हें बालवाड़ी के कार्यक्रमों से अवगत कराना और उनसे सहयोग लेना
4) गांव वालों के द्वारा बाल-भवन का निर्माण करवाना
5) बालवाड़ी की प्रगति व शिक्षिका के बारे में अपने सुझाव देना
6) बालवाड़ी की कठिनाइयों का गांव वालों द्वारा मिलकर हल ढूंढ़ना
7) ग्राम-कोश आरम्भ करना
8) ग्रामवासी बाल-शिक्षिका का चयन करें व उसकी योग्यता बढ़ाएं
9) माताएं बारी-बारी से बाल-शिक्षिका को बालवाड़ी-संचालन में मदद करें

बाल–शिक्षिका और महिला दल

बालवाड़ी-शिक्षिका का कार्य गांव वालों का मनोबल जगाना है। सबसे पहले उन महिलाओं से संपर्क स्थापित करना होगा; उसके बाद -

1) गावं से सम्पर्क, बालवाड़ी की शिक्षिका के नाते हो सकता है। माताओं से उनके बच्चों के बारे में शिक्षिका बात करे और सम्पर्क को संबंध में परिवर्तित करे

2) बीमारी के समय घर जाकर मदद करें; स्वास्थ्य व सफाई के बारे में बताएं।

3) अभिभावकों की बैठक के द्वारा सम्पर्क बनाएं, जिसमें बालवाड़ी में सिखाई गई आदतों की जानकारी दी जाए तथा उनसे सुझाव मांगे जाएं।

4) बालवाड़ी संबंधी कुछ गलत धारणाओं पर खुल कर चर्चा करें -

(क) बालवाड़ी में गानों के माध्यम से बच्चों को क्यों व कैसे सिखवाते हैं?

(ख) गांववालों का सहयोग मिलना जरूरी क्यों है?

(ग) मिठाई का लालच देकर बालवाड़ी चलाना क्यों गलत है?

(घ) बालवाड़ी में व्यावहारिक कार्य क्यों कराते हैं?

(च) बालवाड़ी में शिक्षण सामग्री का विधिवत प्रदर्शन।

सम्पर्क के बाद महिलाओं से सहजसंबंध स्थापित करें और तत्पश्चात महिला दल का गठन करें -

1) महिलाएं स्वयं महसूस करें कि उन्हें संगठन की आवश्यकता है।

2) महिला दल के पदाधिकारियों का सर्वसम्मति से चयन हो।

3) महिला दल अपनी बैठकें बुलाएं। ढिलाई होने पर बालशिक्षिका याद दिलाएं और बैठक में स्वयं भी शामिल हों।

4) स्वास्थ्य, पौष्टिक आहार तथा टीकाकरण संबंधी जानकारी दें।

5) संगठित होकर कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करें।

6) सरकारी अनुदान की जानकारी दें।

7 दल की महिला लीडर को आगे लाएं और उसे आगे बढ़ने को प्रेरित करें।

बालवाड़ी की बाल-शिक्षिका एवं मार्गदर्शिका के कार्य

बालवाड़ी की बाल–शिक्षिका के कार्य		बालवाड़ी मार्गदर्शक के कार्य
1. बालवाड़ी की तैयारी		
1.1	बालवाड़ी को चार्ट, पोस्टर, खेल-सामग्री तथा बाल-सामग्री से सजाना	बाल-सामग्री वितरण करना, उचित देखभाल में सहयोग करना, बालवाड़ी की सामग्री की सूची बनाना व स्टॉक-रजिस्टर भरना
1.2	शौचालय व कूड़े का गड्ढा बनाना तथा तथा समय-समय पर उसका निरीक्षण करना, मिट्टी डालना (शौचालय में) तथा कूड़े को सप्ताह में एक दिन जलाना	शौचालय से संबंधित कार्यों का निरीक्षण व गतिरोधों निवारण
1.3	पूर्व-डायरी तैयार करके, उसे व्यवस्थित करना	पूर्व-डायरी व पश्चात-डायरी का निरीक्षण व समस्याओं का निवारण
1.4	घर जाकर बच्चों को लाना/नाश्ता मांगना	ग्रामीणों से संपर्क करना, नाश्ते के महत्व की जानकारी देना, शिक्षिका एवं ग्रामीणों को पौष्टिक आहार की जानकारी देना
2. बालवाड़ी की सफाई		
2.1	बालवाड़ी के अंदर की सफाई (स्वयं थोड़ा करें पर बच्चों के द्वारा बारी-बारी से करवाएं)	आकस्मिक निरीक्षण करना और सफाई के महत्व को समझाना/मार्गदर्शन करना
2.2	बालवाड़ी कक्ष के बाहर की सफाई (उसी प्रकार) जूते-चप्पलें लाइन से लगवाएं	आकस्मिक निरीक्षण करना और सफाई के महत्व को समझाना/मार्गदर्शन करना
2.3	बच्चों के हाथ-मुंह धुलाना, कंघी करवाना तथा फटे कपड़े सिलाना (एक या दो बच्चों के)	आवश्यक सामग्री की जांच और शिक्षिका को काम की पूर्ण जानकारी देना
2.4	रजिस्टरों को व्यवस्थित रखना	निरीक्षण के दौरान जांच करना
2.5	प्रथम 3 महीने में बच्चों को शौचालय ले जाकर दिखाना तथा उसका उपयोग बताना/धोना व उसके बाद हाथ धुलाना	आकस्मिक निरीक्षण एवं सहयोग
3. बालवाड़ी का संचालन		
3.1	उपस्थिति लेना	रजिस्टर देखना, जो बच्चे अनुपस्थित रहते हैं उनके अभिभावकों से बातचीत करना; अनुपस्थिति के कारण जानना, बालवाड़ी में न आने वाले बच्चों का पता लगाना और उनके अभिभावकों से बात करना; अभिभावकों को बालवाड़ी के महत्व की जानकारी देना, बालवाड़ी एवं स्कूल के अंतर को समझाना

3. 2	प्रार्थना, शांति-खेल, भाव-गीत, कहानी (प्रसंग सहित)	शिक्षिका का तरीका देखकर उचित मार्गदर्शन, कहानी कहने के तरीके में उचित मार्गदर्शन
3. 3	दांत, शौच, नाखून, बालों का निरीक्षण और फिर स्वास्थ्य के बारे में बातचीत	स्वास्थ्य संबंधित जानकारी देना व निरीक्षण करना
3. 4	बाल सामग्री का प्रदर्शन व स्वतंत्र खेल	प्रदर्शन विधि को देखकर उचित मार्गदर्शन, बाल-सामग्री का रख-रखाव देखना
3. 5	हाथ धुलाना, भोजन मंत्र, नाश्ता , कुल्ला, हाथ धुलाना यदि उनके बीच जाती-भेद है तो साथ में स्वयं भी खाना	विधि का निरीक्षण, शिक्षिका में [illegible] [illegible] का पता लगाना, बच्चों में जाति-प्रथा के [illegible] को दूर करना
3. 6	अंक व अक्षर-ज्ञान, सामान्य-ज्ञान (सामान्य ज्ञान ऐसे बताना कि बच्चों के साथ खेल रहे हों)	निरीक्षण करना व प्रदर्शन करना
3. 7	कला तथा अन्य हाथ का काम	निरीक्षण करना, नए तरीकों की जानकारी देना व प्रदर्शन करना, सामग्री उपलब्ध कराना
3. 8	पर्यावरण-संबंधी कार्यक्रम, बीज बोना, भ्रमण पर ले जाना, जानकारी देना	नई जानकारी एकत्र करना, उपलब्ध कराना, साधन उपलब्ध कराना एवं निरीक्षण करना व प्रशिक्षण
3. 9	बाहर खेल कराना	खेल के नए एवं रोचक तरीकों से अवगत कराना व निरीक्षण करना
3. 10	बच्चों को छोड़ना, माताओं से सम्पर्क, बच्चों को बताना (सफाई, नाश्ता व स्वास्थ्य संबंधी बातें), बच्चे के प्रगति की बातें करना	ग्रामीणों से सम्पर्क करके जानकारी एकत्र करना, शिक्षिका को महत्व समझाना
3. 11	बच्चों के हाथ के काम की प्रदर्शनी लगाना	प्रदर्शनी लगाने के लिए प्रेरित करना
3. 12	पश्चात-डायरी बनाना	निरीक्षण एवं उपयुक्त सुझाव
4.	**अन्य**	
4.1	स्वास्थ्य एवं बालवाड़ी-सामग्री के कमी की सूचना अपने मार्गदर्शक को देना। स्वास्थ्य-रजिस्टर एवं दवाई-रजिस्टर का हिसाब रखना	कमी के कारण की जांच करना, [illegible] [illegible] से मिलान करना, दवाई के [illegible] के [illegible] देखना तथा स्वास्थ्य डायरी [illegible] [illegible] को जानकारी देना, उचित [illegible]
4.2	स्वास्थ्य संबंधी	
4.2.1	लंबाई व वजन का ब्योरा रखना	रिकार्ड की देखरेख, उचित मार्गदर्शन
4.2.2	स्वास्थ्य-कार्ड भरना	कार्यवाही पूरी [illegible]

4.2.3	दवाई का लेखाजोखा रखना व कमी की सूचना समय पर देना	कार्यवाही पूरी करना
4.2.4	जरूरत होने पर बच्चों का उपचार करना	रिकार्ड की देखरेख, उचित मार्गदर्शन, अपने समक्ष सभी कार्यवाही पूरी करें
4.3	बच्चों की सही जन्म तिथि का पता लगाना	निरीक्षण करना, प्रेरित करना, स्थानीय कलेण्डर एवं सामान्य कलेण्डर की जानकारी देना
4.4	माताओं की बैठक बुलाना, उन्हें सफाई के बारे में बताना, पौष्टिक आहार के महत्व को समझाना, बालवाड़ी की अन्य कठिनाइयों को सामने लाना	जानकारी देना, महिलाओं की बैठक बुलाना, शिक्षिका को स्थानीय आहार-पौश्टिक आहार की जानकारी देना
4.5	गाँव में 0-5 वर्ष के बच्चों का लिंग अनुपात पता कर, यह जानकारी मार्गदर्शक को देना।	यदि लड़के अधिक लड़कियां कम पैदा हो रही हैं तो भ्रूण हत्या के घातक परिणामों से अवगत कराना।
5. स्कूल में जाने लायक बच्चों का चयन करना		
5.1	स्कूल की प्रवेश-परीक्षा दिलाने हेतु अपने मार्गदर्शक से सहयोग प्राप्त करना	समस्त बालवाड़ियों से सूची तैयार कर, प्रवेश परीक्षा की व्यवस्था करना तथा अभिभावकों को प्रेरित करना
5.2	प्रवेश-परीक्षा में सफल होने पर अभिभावकों से बच्चों को स्कूल भेजने के लिए कहना	निरंतर संवाद बनाए रखना और निरीक्षण करना
5.3	यदि योग्य बच्चे किन्हीं कारणों से स्कूल जाने में असमर्थ हों, तो उनसे बालवाड़ी चलाने में सहायता लेना तथा स्कूल जाने के लिये उचित मदद देना	निरंतर संवाद बना रहे, निरीक्षण करना
5.4	बच्चे के व्यवहार, आदतों में तथा अंक/अक्षर ज्ञान में कितना बदलाव आया, हर तीन महीने में विश्लेषण, बच्चे के चरित्र-चित्रण को लिखना	चरित्र-चित्रण लिखने में सहयोग, मार्गदर्शन, विश्लेषण।
5.5	महिलाओं से मिलना, समस्या जानना, एक महिला/घर की विस्तृत जानकारी डायरी में लिखना. मीटिंग में चर्चा करना	बच्चे के चरित्र-निर्माण में परिवार की भूमिका के महत्व को शिक्षिका तथा महिलाओं को बताना, पारिवारिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण करना व बच्चे पर पड़ने वाले प्रभावों को देखना
5.6	अभिभावकों की बैठक बुलाना, प्रदर्शनी लगाना, बच्चों के नाटक दिखाना	आयोजन में सहयोग, प्रदर्शन एवं नाटक का चयन, अभ्यास में सहयोग

5.7	समय रहते अवकाश की सूचना अपने मार्गदर्शक को देना	अवकाश-संबंधी जानकारी समय रहते लेना, शिक्षिका के साथ विचार करके वैकल्पिक व्यवस्था का निर्धारण
5.8	संस्था के सभी कार्यों को जानना और उनमें भाग लेना	सूचना देना व प्रेरित करना
5.9	जानकारियों का ब्योरा, आंकड़े इकट्ठा करना और उन्हें मार्गदर्शक को देना	उचित ढंग से एकत्रित करना, सही मार्गदर्शन करना, जानकारियों को पहुंचाना
5.10	समय-समय पर बालभवन की लिपाई-पुताई और इसमें बड़े बच्चों तथा महिलाओं का सहयोग लेना	निरीक्षण करना, प्रेरित करना

प्रार्थनाएं, गीत एवं कहानियाँ

प्रार्थनाएं

विनती सुन लो हे भगवान,
हम सब बालक हैं नादान।
तुमने सारा जगत बनाया,
तुमने पानी-पवन बनाया।
सूरज, चंदा और सितारे,
नील गगन के दीपक सारे।
तुम हो जग के पालन हारे,
हम बच्चों के तुम रखवारे।
हमको अपनी ममता देना,
सदा हमारी सुध भी लेना।
विनती सुन लो हे भगवान,
हम सब बालक हैं नादान।

***

तन हो सुंदर मन हो सुंदर,
प्रभु मेरा जीवन अति सुंदर।
जगना सुंदर सोना सुंदर,
घर का कोना-कोना सुंदर,
प्रभु मेरा आंगन अति सुंदर।
कपड़े सुंदर खाना सुंदर,
बोली सुंदर गाना सुंदर।
प्रभु मेरा उपवन अति सुंदर।
सब हों मेरी बातें सुंदर,
दिन हो सुंदर रातें सुंदर,
प्रभु मेरा क्षण-क्षण अति सुंदर.
तन हो सुंदर मन हो सुंदर,
प्रभु मेरा जीवन अति सुंदर,
प्रभु मेरा आंगन अति सुंदर,
प्रभु मेरा क्षण-क्षण अति सुंदर.

तू रूप है किरन में,
सौन्दर्य है, सुमन में।
हँसता है उपवनों में,
रमता वनों-वनों में।
तू प्राण है पवन में,
विस्तार है गगन में।
तू प्रेम परिजनों में,
सद्भाव सज्जनों में।
भाई सभी परस्पर,
ऊंचे न नीचे कोई।
ऐसा प्रभाव भर दो,
मेरे अधीर मन में।
तेरी सदैव जय हो,
आनंद का उदय हो।
सद्भावना प्रकट हो,
मेरे अधीर मन में।

***

विनती सुनो हमारी,
हम हैं शरण तुम्हारी।
पढ़ना हमें सिखाओ,
सत्मार्ग में ले जाओ।
हम हैं शरण तुम्हारी,
विनती सुनो हमारी।
हमको महान बल दो,
हमको दया विमल दो।
उन्नति करो हमारी,
हम हैं शरण तुम्हारी।
हम सब के काम आएं,
सेवा में मन लगाएं।

उन्नति करो हमारी,
हम हैं शरण तुम्हारी,
विनती सुनो हमारी।

***

मंगल-मैत्री

सबका मंगल, सबका मंगल, सबका मंगल होय रे।
तेरा मंगल, तेरा मंगल तेरा मंगल होय रे।
दृश्य और अदृश्य सभी जीवों का मंगल होय रे।
जल के थल के और गगन के प्राणी सुखिया होय रे।
दसों दिशाओं के सब प्राणी, मंगल लाभी होय रे।
निर्भय हों निर्बैर बनें सब, सभी निरापद होय रे।
सबका मंगल, सबका मंगल, सबका मंगल होय रे।

फिर से जागे धर्म जगत में, फिर से होवे जन-कल्याण।
जागे जागे धर्म जगत में, होवे होवे जन कल्याण।
राग द्वेष और मोह दूर हो, जागे शील, समाधि, ज्ञान।
जन-जन के दुखड़े मिट जावें, फिर से जाग उठे मुस्कान।
जागे जागे धर्म जगत में, होवे होवे जन कल्याण।
तेरा मंगल, तेरा मंगल तेरा मंगल होय रे।
सबका मंगल, सबका मंगल, सबका मंगल होय रे।

भावगीत

गोलाकार खड़े हो जाओ।
हम क्या करें हमें बतलाओ।
जो बैठे हैं, उन्हें बुलाओ।
जल्दी आओ, जल्दी आओ, जल्दी आओ।

***

हम ऐसे मुंह धोते हैं, धोते हैं, धोते हैं,
हम ऐसे मुंह धोते हैं, धोते हैं।
हम ऐसे दांत मलते हैं, मलते हैं, मलते हैं,
हम ऐसे दांत मलते हैं, मलते हैं।
हम ऐसे कंघी करते हैं, करते हैं, करते हैं,
हम ऐसे कंघी करते हैं, करते हैं।
हम ऐसे कपड़े पहनते हैं, पहनते हैं, पहनते हैं,
हम ऐसे कपड़े पहनते हैं, पहनते हैं।
हम ऐसे स्कूल जाते हैं, जाते हैं, जाते हैं,
हम ऐसे स्कूल जाते हैं, जाते हैं।

***

पींपी पींपी टर-टर ढम,
नन्हें-नन्हें सैनिक हम;
नन्हें-नन्हें सैनिक हम।
घोड़ा टिक-टिक हमें चलाता,
घोड़ा टिक-टिक हमें चलाता।
चंदा मामा हमें सुलाता,
चंदा मामा हमें सुलाता।
अच्छे हैं हम सच्चे हैं,
हम सब अच्छे बच्चे हैं।
ढम ढम ढोलक बजाते हैं,
पींपी पींपी टर...।

***

बूढ़े रामू काका थे - ई, आई, ई, आई, ओ,
उनके घर में कुत्ते थे - ई, आई, ई, आई, ओ।
यहां भौं वहां भौं, जहां देखो भौं-भौं।

बूढ़े रामू काका थे, ई, आई, ई, आई, ओ,
उनके घर में बिल्ली थी - ई, आई, ई, आई, ओ।
यहां म्याऊं वहां म्याऊं, जहां देखो म्याऊं म्याऊं।

बूढ़े रामू काका थे - ई, आई, ई, आई, ओ,
यहां चीं, वहां चीं - जहां देखो चींची चींची।

बूढ़े रामू काका थे - ई, आई, ई, आई, ओ,
उनके घर में गाय थी - ई, आई, ई, आई, ओ।
यहां बां वहां बां, जहां देखो बां-बां।

बूढ़े रामू काका थे - ई, आई, ई, आई, ओ,
उनके घर में बंदर था - ई, आई, ई, आई, ओ।
यहां खों, वहां खों, जहां देखो खों खों।

बूढ़े रामू काका थे - ई, आई, ई, आई,ओ,
उनके घर में बकरी थी - ई, आई, ई, आई, ओ।
यहां 'मैं' वहां मैं, जहां देखो 'मैं-मैं' ।
बूढ़े रामू काका थे - ई, आई, ई, आई, ओ।

***

जब हम खुश होते हैं, देते हैं हम ताली। जब हम खुश होते हैं, देते हैं हम ताली।
हम तो खुशी से झूमें आज। इसीलिए देते आवाज।
जब हम खुश होते हैं, देते हैं हम ताली। जब हम खुश होते हैं, देते हैं हम ताली।

जब हम खुश होते हैं, गोल-गोल घूमें, जब हम खुश होते हैं, गोल-गोल घूमें।
हम तो खुशी से झूमें आज इसीलिए देते आवाज, जब हम खुश होते हैं, गोल-गोल घूमें.

जब हम खुश होते हैं, ऊपर-नीचे कूदें, जब हम खुश होते हैं, ऊपर-नीचे कूदें.
हम तो खुशी से झूमें आज, इसीलिए देते आवाज,
जब हम खुश होते हैं, ऊपर-नीचे कूदें। जब हम खुश होते हैं, देते हैं हम ताली।

हलवाई को क्या जानते हो? क्या जानते हो? क्या जानते हो?
हलवाई को क्या जानते हो?
जो रहता गली में।
हां हां हम उसको जानते हैं, हम जानते हैं, हम जानते हैं।
वह मिठाई बनाता है,
कुम्हारों को क्या जानते हो?
क्या जानते हो?
क्या जानते हो?
जो रहते गली में।
हां हां हम उनको जानते हैं।
हम जानते हैं,
हम जानते हैं।
वे बर्तन गढ़ते हैं।
जुलाहे को क्या जानते हो?
क्या जानते हो?
क्या जानते हो?
जुलाहे को क्या जानते हो?
जो रहता गली में।
हां हां हम उसको जानते हैं,
हम जानते हैं,
हम जानते हैं।
हां हां हम उसको जानते हैं।
वह कपड़े बुनता है।

***

दायां हाथ कहता है नाच,
दायां हाथ कहता है नाच,
नाच और गा तू घूमते जा,
दायां हाथ कहता है मैं नाचूंगा।
बायां हाथ कहता है नाच,
बायां हाथ कहता है नाच।

नाच और गा तू घूमते जा,
बायां हाथ कहता है मैं नाचूंगा।
दायां पैर कहता है नाच,
दायां पैर कहता है नाच,
नाच और गा तू घूमते जा,
दायां पैर कहता है मैं नाचूंगा।
बायां पैर कहता है नाच,
नाच और गा तू घूमते जा,
बायां पैर कहता है मैं नाचूंगा
हाथ पैर कहते हैं नाच,
हाथ पैर कहते हैं नाच,
नाच और गा तू घूमते जा,
हाथ पैर कहते हैं हम नाचेंगे।

***

चना किस्ने बोया, किस्ने बोया, किस्ने बोया रे?
चना हमने बोया, तुमने बोया, सबने बोया रे।
चना किस्ने सींचा, किस्ने सींचा, किस्ने सींचा रे?
चना हमने सींचा, तुमने सींचा, सबने सींचा रे।
चना किस्ने गोड़, किस्ने गोड़, किस्ने गोड़ रे?
चना हमने गोड़, तुमने गोड़, सबने गोड़ रे।
चना किस्ने काटा, किस्ने काटा, किस्ने काटा रे?
चना हमने काटा, तुमने काटा, सबने काटा रे।
चना किस्ने ढोया, किस्ने ढोया, किस्ने ढोया रे?
चना हमने ढोया, तुमने ढोया, सबने ढोया रे।
चना किस्ने पीटा, किस्ने पीटा, किस्ने पीटा रे?
चना हमने पीटा, तुमने पीटा, सबने पीटा रे।
चना किस्ने छींटा, किस्ने छींटा, किस्ने छींटा रे?
चना हमने छींटा, तुमने छींटा, सबने छींटा रे।
चना किस्ने बीना, किस्ने बीना, किस्ने बीना रे?
चना हमने बीना, तुमने बीना, सबने बीना रे।
चना किस्ने पीसा, किस्ने पीसा, किस्ने पीसा रे?

चना हमने पीसा, तुमने पीसा, सबने पीसा रे।
चना किस्सने गूंधा किस्सने गूंधा किस्सने गूंधा रे?
चना हमने गूंधा, तुमने गूंधा, सबने गूंधा रे।
चना किस्सने सेंका, किस्सने सेंका, किस्सने सेंका रे?
चना हमने सेंका, तुमने सेंका, सबने सेंका रे।
चना किस्सने बेला, किस्सने बेला, किस्सने बेला रे?
चना हमने बेला, तुमने बेला, सबने बेला रे।
चना किस्सने खाया, किस्सने खाया, किस्सने खाया रे?
चना हमने खाया, तुमने खाया, सबने खाया रे।

***

चिड़िया बहन, चिड़िया बहन,
मेरे साथ खेलने को, आओगी कि नहीं? आओगी कि नहीं?
खाने को दाना, पीने को पानी दूंगी तुझे, दूंगी तुझे।
सुंदर-सा घाघरा, रंग वाला ढांढू,
मोर पंख वाला दूंगी तुझे, दूंगी तुझे।
बैठने को पाटला, सोने को खाटला दूंगी तुझे, दूंगी तुझे।
चिड़िया बहन...।

***

मैं घोड़ गाड़ी वाला,
मेरा घोड़ बहुत निराला।
मेरी गाड़ी में दो-दो पहिए,
जिसमें बैठे बालक बूढ़े।
छम-छम घुंघरू वाला,
मेरा घोड़ बहुत निराला
मैं घोड़ गाड़ी वाला।
मेरी चाबुक चबाक लागे, घोड़ डरकर सरपट भागे,
आया गाड़ी वाला,
मेरा घोड़ बहुत निराला।
मैं घोड़ गाड़ी वाला।
चल भाई स्टेशन आया,

तूने न खाया मैंने न खाया,
तुझे घास खिलाऊं ,
तुझे पानी पिलाऊं,
तू तो नखरे वाला,
मेरा घोड़ा बहुत निराला
मैं घोड़ा गाड़ी वाला।

***

घोड़ा जल्दी चलो, जल्दी चलो, चलो भाई।
दाना तुमको खूब मिलेगा,
दो सेर का पक्का घी,
घोड़ा जल्दी चलो, जल्दी चलो...।
पांच मील पर घर हमारा,
रात अंधेरी हो गई।
घोड़ा जल्दी चलो, जल्दी चलो...।
रास्ते में डाकू मिलेंगे,
क्या करोगे, क्या करोगे
घोड़ा जल्दी चलो...।

***

जो लड़ता है, वो डरता है, डरता है, डरता है।
जो लड़ता है, वो डरता है, डरता है, डरता है, डरता है।
जो डरता है, वही लड़ता है, लड़ता है, लड़ता है।
जो डरता है, वही लड़ता है, लड़ता है, लड़ता है, लड़ता है।
पर हम तो बहादुर बच्चे हैं, बच्चे हैं, बच्चे हैं।
पर हम तो बहादुर बच्चे हैं, हम डरते नहीं।
अरे हम तो बहादुर बच्चे हैं, बच्चे हैं, बच्चे हैं।
अरे हम तो बहादुर बच्चे हैं, हम लड़ते नहीं।
चलो साथ-साथ खेलेंगे, खेलेंगे और प्यार करेंगे।

***

जो मिला है, वह है कितना; देख लो भई, देख लो
जो है फैला, वह है कितना; देख लो भई, देख लो
यह शरीर जो हिलता-डुलता; देख लो भई, देख लो
कितना काम यह करता रहता; देख लो भई, देख लो
मिट्टी, पत्थर, हवा, पानी; देख लो भई, देख लो
पेड़-पौधे और जानवर भी; देख लो भई, देख लो

***

मुर्गा बोला कुकडू कूं,
मैं बोला ये जल्दी क्यूं?
रात देर से सोया था,
मैं सपनों में खोया था,
धूप अभी तक नहीं चढ़ी,
क्या है जल्दी तुम्हें पड़ी?

मुर्गा बोला कुकडु कूं,
कुकड़ कुकुड़ के बोला यूं
जल्दी सोना जल्दी उठना,
नियम बहुत ही अच्छा है।
जो है इसका पालन करता
वो एक अच्छा बच्चा है।

***

जुगनू भाई, जुगनू भाई, कहां चले?
जहां अंधेरा छाया, हम तो वहां चले।

जुगनू भाई, अंधियारे में क्यों जाते?
भूली भटकी तितली को घर ले आते।

जुगनू भाई, किसकी टार्च चुराई है?
हमने तो यह चमक जनम से पायी है।

जुगनू भाई, हमको भी चमकाओगे?
चमकोगे जब काम किसी के आओगे।

***

पर्यावरण

यह छोटा नन्हा-सा पौधा,
बिलकुल मेरे जैसा है।
कितना कोमल, कितना छोटा,
कितना सुंदर लगता है!
मैं भी छोटा, यह भी छोटा,
अपना-सा ही लगता है।
यह छोटा नन्हा-सा पौधा।
बिलकुल मेरे जैसा है।
कितना कोमल, कितना छोटा,
कितना सुंदर लगता है!
खाना खाता मेरी तरह,
पानी पीता मेरी तरह।
जब मैं दाल, रोटी खाऊं,
यह खाए मिट्टी उपजाऊ,
खाना पीना छोड़ दें हम तो,
यह मुरझाए, मैं मुरझाऊं।
यह छोटा नन्हा-सा पौधा।
बिलकुल मेरे जैसा है।
कितना कोमल, कितना छोटा,
कितना सुंदर लगता है!
हम दोनों ही खा-पीकर जब,
खूब बड़े हो जाएंगे।
मैं आदमी और यह पेड़,
दोस्त-दोस्त कहलाएंगे।
एक-दूसरे की रक्षा कर,
दोनों साथ निभाएंगे।

यह छोटा नन्हा-सा पौधा।
बिलकुल मेरे जैसा है।
कितना कोमल, कितना छोटा,
कितना सुंदर लगता है!

***

पेड़ किसी से नहीं पूछता -
कहो कहां से आए?
वो तो बस देता छाया,
चाहे जो सुस्ताए।
खिलते समय न फूल सोचता -
कौन उसे पाएगा?
उसकी ख़ुशबू अपनी सांसों में भर इतराएगा।
बादल से जब सहा न जाए,
अपने जल का संचय,
बस वह बरस-बरस भर देता,
नदियां नहर जलाशय।
जो स्वभाव से ही देता है,
उसे न कोई ग़म है।
भेदभाव करते हैं वे ही,
जिनकी पूंजी कम है ।

***

पर्वत में रहने वाले, हम छोटे-छोटे बच्चे हैं।
पर्वत की रक्षा करनी है, क्योंकि मन के सच्चे हैं।
बह जाती उपजाऊ मिट्टी, ढह जाती चट्टानें हैं।
छोड़ चले जाते हैं वासी, इन पर रोक लगानी है।
पेड़ लगाकर रुक जाएगी, गिरती चट्टानें और घर।
मिट्टी जब उपजाऊ होगी, लौटेंगे सब अपने घर।
पर्वत में रहने वाले हम छोटे-छोटे बच्चे हैं।
करना हमको काम बड़ा है, क्योंकि मन के सच्चे हैं।

***

अगर न होती शीतल वायु,
हममें प्राण उछलता कौन?
अगर न होता सूरज नभ में,
हमको शक्ति देता कौन?

अगर न होती मिट्टी खेत में,
हरियाली लाती फिर कौन?
अगर न होते नदियां-झरने,
जग की प्यास बुझाता कौन?

इन चारों को छोड़ भला
हमें जीवन देने वाला कौन?
याद करें प्रकृति माता को,
उसको छोड़ हमारा कौन?

***

छोटे-छोटे नियमों को जब,
हम जीवन में ले आते;
कर पाएंगे काम बड़ा तब,
ध्यान रहे ये छोटी बातें।

पहले अपने आप को देखें
दांत साफ, नाखून हैं छोटे;
धुला है मुख और धुली हैं आंखें,
कंघी से हैं बाल समेटे।

फिर हम अपने घर को देखें,
झाड़-बुहार लें अंदर बाहर।
साफ हों कपड़े, जल और मटके,
साफ रसोई, साफ स्नानघर।

अंत में अपने गांव को देखें ,
ठहरा न हो गंदा पानी।
साफ हों गांव के रस्ते सारे
ग्राम सफाई ऐसी लानी।

छोटे-छोटे नियमों को जब,
हम जीवन में ले आते;
कर पाएंगे काम बड़ा तब,
ध्यान रहे जब छोटी बातें।

***

एक बीज ले मैंने बोया,
खोज-खोज फिर उसको सींचा
एक दिन एक नन्हा पत्ता,
हरा-हरा कोमल-सा पत्ता।
ऊपर निकला हाथ हिलाता,
धूप की गर्मी में इठलाता।
देख उसे यूं बढ़ता खिलता,
मुझको तो अचरज भी होता।
मैंने तो बस बीज था बोया,
कैसे बना यह सुंदर पौधा!

देशप्रेम

अलग-अलग हैं धर्म यहां पर,
भाषा यहां अनेक हैं।
लोग भले ही गोरे-काले,
दिल सबके ही नेक हैं।
एक सूत्र में बंधे दिशाओं के,
चारों ही छोर हैं।
समता की बगिया में खुशियां,
इठलाती हर ओर हैं।
पर्वत, सागर, झरने जिसमें,
अनुपम जिसका देश है।
इंद्रधनुष-सा रंग-बिरंगा,
ऐसा मेरा देश है।

***

हम बाल हैं,
गोपाल हैं।
हम हिन्द की संतान।
पढ़ने चले,
बढ़ने चले,
बनने चले गुणवान।
रुकते नहीं,
झुकते नहीं,
हम धार हम चट्टान।
जो हैं पढ़े,
आगे बढ़ें
ऊनका करें सम्मान।
हम देश पर,
निज वेश पर,
करते निछावर प्राण।
कर देंगे हम,
भर देंगे हम,
निज देश में धन-धान।

***

आज़ाद हुआ आज के दिन देश हमारा,
इस वास्ते 15 अगस्त है हमें प्यारा।
इस दिन के लिए खून शहीदों ने दिया था,
इस दिन के लिए ज़हर भी बापू ने पिया था।
इस दिन को करें याद ये कर्तव्य हमारा।
इस वास्ते...।
इस दिन के लिए विधवा हुई थीं मेरी बहनें।
इस दिन के लिए बहनों ने भी खोले थे गहने।
इस दिन को करें याद ये कर्तव्य हमारा।
आज़ाद हुआ...।

***

हम जब होंगे बड़े देखना,
ऐसा नहीं रहेगा देश।
इस दुनिया से लालच और भ्रष्टाचार मिटा देंगे,
दान, प्यार और करुणा को हम जग में फिर लौटा देंगे।
हम जब होंगे बड़े देखना,
ऐसा नहीं रहेगा देश।
लोगों में विश्वास, प्यार को, देखो हम लौटा देंगे,
आपस में सम्मान बढ़े,
ऐसा माहौल बना देंगे।
हम जब होंगे बड़े देखना
ऐसा नहीं रहेगा देश।

सामान्य ज्ञान

भाषा

अ से अनार आ से आम
पढ़ने का है अच्छा काम।
इ से इमली ई से ईख
दोनों को लो जल्दी सीख।
उ से उस्तरा ऊ से ऊंट
कभी न बोलेंगे हम झूठ।
ए से एड़ी ऐ से ऐनक,
देश की रक्षा करता सैनिक।
ओ से ओखली, औ से औरत।
वीरों की है भारी शोहरत।
अं से अंगूर और अः खाली,
कविता है बारह स्वर वाली।

***

अंक

एक दो तीन चार,
आज शनि कल इतवार।
पांच छह सात आठ,
याद करूं मैं सारा पाठ।
इससे आगे नौ और दस,
पूरी हो गई गिनती बस।

***

जानवर की बोली

चूं चूं करती चिड़िया आती,
सुंदर गाना मुझे सुनाती।
घूं घूं करता भंवरा आता,
फूलों पर है वह मंडराता।
म्याऊं म्याऊं कर बिल्ली आती,
चूहे को है वह बहुत डराती।
बा बा करती बकरी आती,
मीठा दूध वह मुझे पिलाती।
हिन हिन करता घोड़ा आता,
पीठ पर सैर वह मुझे कराता।
कूकड़ूं कूं की तान सुनाता,
मुर्गा मुझको रोज जगाता।

जानवर

चुन चुन करती आयी चिड़िया, दाल का दाना लायी चिड़िया।
मोर भी आया, चूहा भी आया, कौआ भी आया, बंदर भी आया,
भूख लगे तो चिड़िया रानी,
मूंग की दाल पकाएगी।
कौआ रोटी लाएगा, मोर भी आया, चूहा भी...।
रास्ते पर जब मिलेगा भालू,
हम कहेंगे नाचो कालू,
भालू नाच दिखाएगा, मोर भी आया, चूहा भी...।
चुन चुन करती...।

***

दिशाएं

सुबह उठे सूरज को देखो,
चार दिशाओं को यों देखो-
मुंह के आगे पूरब होगा
और पीठ के पीछे पश्चिम।
उत्तर बाएं हाथ रहेगा,
दाएं हाथ रहेगा दक्षिण।

***

घड़ी

टिक टिक करती, समय बताती,
कभी न थकती, चलती जाती।
समय पर खा लो, समय पर खेलो, समय पर कर लो काम।
समय को अपने, हाथ में लेकर, कभी न होंगे, तुम हैरान।

शरीर के अंग

सिर और कंधा,
कान और आंख।
पैर और घुटना,
मुंह और नाक।
जल्दी छू लो,
अपने आप।
याद करो फिर,
तुम ये पाठ।

***

वार

महीने में हफ्ते हैं चार, एक हफ्ते में सात वार।
आज अगर हो सोमवार, कल निश्चय ही मंगलवार।
फिर आएगा बुधवार, उसके बाद बृहस्पतिवार।
लाएगा जो शुक्रवार, फिर अवश्य ही शनिवार।
अंत में आया रविवार, होगा यही बार-बार।
महीने में हफ्ते हैं चार, एक हफ्ते के सात वार

***

रंग

लाल

लाल लाल लाल,
कैसा रंग यह लाल!
लाल टमाटर लाल,
लाल लाल हैं गाल।
ऊंचे ऊंचे पेड़ों में,
फूल बुरांस के लाल।

लाल मिर्च है लाल,
सेब पके तो लाल।
चोट लगे या कट जाने पर,
खून का रंग भी लाल।
लाल लाल लाल,
कैसा रंग यह लाल!

नीला

नीला यह आकाश है देखो,
फैला ऊपर चारों ओर।
नीली ही स्याही का रंग है,
नीले ही रंग का है मोर।

पीला

पीली पीली सरसों कैसी,
खिल आई है खेतों में।
पीली पीली हल्दी देखो,
रंग लाई है खाने में।

हरा

हरा रंग तो सभी जगह है,
हरी है पत्ती, पेड़ हरा है।
हरे हैं पौधे, हरे खेत हैं,
जहां भी देखो, हरा भरा है।

नारे

एक बनेंगे नेक बनेंगे।
मिल करके सब काम करेंगे।
दुखिया रहे न कोई भाई,
करें सभी की सदा भलाई।

***

एक दो एक दो,
भारत मां की जय हो।
तीन चार तीन चार,
सदा जीत का करें विचार।
पांच छह पांच छह
हम शांति के सिपाही हैं।

सात आठ, सात आठ,
बहादुरी का हम पढ़ लें पाठ।
नौ दस, नौ दस,
देश हमारा भारतवर्ष।

***

छुआछूत - भगाने वाले
प्रेमभाव - बरसाने वाले
वृक्षों को - लगाने वाले
जंगल को - बचाने वाले
कौन? हम! हम! हम!

कहानी

अहिंसा का बल

बहुत दिनों पहले की बात है, एक बहुत बहादुर राजा राज्य करता था। उसकी बहादुरी की कहानी दूर-दूर तक फैली थी। कहा जाता था कि जब वह शिकार खेलने जंगल जाता तो उसका वार कभी खाली नहीं जाता था। एक दिन राजा शिकार पर निकला। जंगल के सारे जानवर डर कर इधर-इधर भागने लगे। राजा बहुत दूर निकल गया। उसे एक गुफा मिली और वह उसके अंदर चला गया। वहां से दूसरी तरफ रास्ता निकलता था। राजा उधर निकल पड़ा। राजा ने अपने को एक बड़े घने जंगल में पाया, जहां तरह-तरह के वृक्ष थे। वहां उसका सामना एक बहुत बड़े शेर से हुआ। पर जैसे ही राजा ने तीर-कमान निकाला, वह शेर आदमियों की भाषा बोलने लगा - 'रुको राजन रुको! तुम अपने को बड़े बहादुर समझते हो ना? सिर्फ इसलिए कि निहत्थे जानवरों को तुमने मारा है। पर जरा सोचो कि तुम उन्हें क्या इसलिए नहीं मारते क्योंकि असल में तुम उनसे डरते हो? अगर डरते नहीं तो मारते क्यों?

'देखो, उस पेड़ के नीचे वह ऋषि कितनी शांति से तपस्या कर रहा है। उसके अंदर कोई भय नहीं है। न हम उसे मारते हैं न वह हमें। अब बताओ राजन कौन बहादुर है? तुम या वह?" राजा के हाथ से तीर छूट गया और वह शेर के सामने हाथ जोड़कर खड़ा हो गया। उसे यह बात समझ में आ गई कि वही आदमी दूसरे पर वार करता है जिसके अंदर डर बैठा हो। जो सचमुच वीर पुरुष होता है, वह तो अहिंसा के रास्ते पर चलता है और वही असली बहादुर होता है। फिर राजा ने शिकार खेलना बंद कर

दिया और अपने राज्य को वापस चल दिया। उसने अपनी प्रजा को सच्ची बहादुरी का रास्ता दिखाया।

अहिंसा का गीत

जो लड़ता है, वह डरता है, डरता है, डरता है।
जो लड़ता है, वह डरता है, डरता है, डरता है।
जो डरता है, वही लड़ता है, लड़ता है, लड़ता है।
जो डरता है, वही लड़ता है, लड़ता है, लड़ता है।
पर हम तो बहादुर बच्चे हैं, बच्चे हैं, बच्चे हैं। हम डरते नहीं।
पर हम तो बहादुर बच्चे हैं, बच्चे हैं, बच्चे हैं। हम लड़ते नहीं।
चलो साथ-साथ खेलेंगे - खेलेंगे और प्यार करेंगे।
चलो साथ-साथ खेलेंगे - खेलेंगे और प्यार करेंगे।

अपनी अपनी बोली – एक नाटिका

एक गाय थी। उसका छोटा-सा बछड़ा था। बछड़ा इधर-उधर भाग जाता था। गाय उसे मुंह उठाकर बुलाती। "बां।' बछड़ा दौड़कर मां के पास आ जाता था।

एक दिन बछड़ा मां की आवाज सुनते-सुनते तंग आ गया। बोला, "छि! ये बांबांअच्छी नहीं लगती। मैं तो कोई नई बोली सीखूंगा।'

उसकी मां ने बहुत समझाया। पर वह नहीं माना और चला गया। जाते-जाते रास्ते में उसे एक कुत्ता मिला। कुत्ते ने कहा, 'भौं, भौं।" बछड़ा बोला -

"अहा - - हा - -
कितनी मीठी लगती,
मुझे तुम्हारी भौं भौं।
मुझे सिखा दो कुत्ते भैया,
अपन जैसी भौं भौं।"
कुत्ता बोला, "कहो भौं भौं।"
बछड़ बोला, "बौं - - बौं।"
कुत्ता फिर बोला, "भौं भौं।"
बछड़ बोला, "बां - - बां- - ।"

कुत्ते ने चिढ़कर कहा, बहुत बुद्धू हो तुम। और वह चला गया। बछड़ा उदास हुआ। तभी एक बिल्ली आई। बिल्ली बोली, म्याऊं-म्याऊं। बछड़ा बोला,

"अहा - - हा - - कितनी मीठी लगती है,
मुझे तुम्हारी म्याऊं म्याऊं।
मुझे सिखा दो बिल्ली रानी,
अपनी जैसी म्याऊं-म्याऊं।"
बिल्ली बोली, "म्याऊं-म्याऊं।"
बछड़ा बोला, "बां - - बां।"
बिल्ली बोली, "म्याऊं-म्याऊं।"
बछड़ा बोला, "बां- - बा - -।"

बिल्ली ने चिढ़कर कहा, "बहुत बुद्धू हो तुम।' और वह चली गयी। बछड़ा बहुत उदास हुआ तभी एक चिड़िया आई। चिड़िया ने कहा, "चीं-चीं-चीं।' बछड़ा बोला,

"अहा-हा-कितनी मीठी लगती,
मुझे तुम्हारी चीं चीं।
मुझे सिखा दो चिड़िया रानी,
अपनी जैसी चींचीं।"
चिड़िया बोली, "चींचीं।"
बछड़ा बोला, "बां-बां–।"
चिड़िया बोली, "चींचीं।"
बछड़ा बोला, बां-बां–।"

चिड़िया ने चिढ़कर कहा, बहुत बुद्धू हो तुम। और वह उड़ गई।

बछड़ा बहुत उदास हुआ। तभी उसके कानों में बड़ी मीठी आवाज आई, बां-बां। उसने देखा उसकी मां उसे ढूंढ़ते हुए आ रही है। वह खुशी से दौड़कर अपनी मां के पास गया और कहने लगा,

"अहा–हा कितनी मीठी लगती
मुझे अपनी बां–बां।
सबसे मीठी अपनी बोली,
जैसी मेरी बां–बां।"

बालवाड़ी–खेल :

बाहर के खेल

1) जय जगत - घेरे में बच्चे खड़े हों। दो बच्चे अलग-अलग तरफ से एक-दूसरे की तरफ दौड़ेंगे। मिलते हुए 'जयजगत' कहेंगे। जो अपनी जगह पहले पहुंचेगा, वह जीतेगा।

2) बाघ-बकरी - एक बाघ बाकी बकरी। बकरी भागेगी। बाघ ने जिसको पकड़ा, वह भी बाघ बना। आखिर में जो बकरी रही, वह जीती।

3) कितने भाई, कितने? आप चाहें जितने। जितना बोलेंगे, उतनी संख्या में खड़े होंगे। जो बच गया वह हार गया।

4) धरा समुंदर, गोपी चंदर, बोल मेरी मछली कितना पानी? एक मछली बनती है बाकी पूछते हैं। जब सिर तक पानी आता है, तो मछली आंख बंद कर किसी को पकड़ती है। फिर वही मछली बनती है।

5) कुर्सी दौड़ - कुछ बच्चे कुर्सी बनते हैं। जितनी कुर्सियां हैं, उससे एक अधिक बच्चे चारों तरफ दौड़ते हैं। जो नहीं बैठ पाया वह बाहर निकल जाता है। हर बार एक कुर्सी भी कम हो जाती है। आखिर में दो बच्चों में से एक जीत जाता है।

अंदर के खेल

1) चिट्ठी वाचन - एक बच्चा बाहर जाता है। ताली से पहचानता है कि चिट्ठी किसके पास है।

2) कोड़ा जमाल खाई - रूमाल छुपा देना और कहना कोड़ा जमाल खाई, पीछे देखो मार खाई (घेरे में बैठ कर)।

3) प्यारी बिल्ली - तीन बार किसी के पास जाकर म्याऊं बोलेगा। यदि वह हँस गया तो खेल से निकल गया।

4) क्या देखा जी क्या देखा?

पहला चरण : एक बच्चे से कहें कि वह बाहर जाए, देखें कि बाहर क्या-क्या हो रहा है, और लौटकर दूसरों को बताए। उदाहरण के लिए वह बताएगा कि उसने एक ठेला, दो दुकानें और एक साइकिल देखी।

दूसरा चरण : अब बाकी बच्चे उससे सवाल पूछेंगे। बच्चे गोल घेरे में बैठें और एक बच्चा एक ही सवाल पूछे। उदाहरण के लिए बच्चा पूछ सकता है, "साइकिल के हैंडिल से क्या लटका था?' जवाब है, "एक टोकरी लटकी थी।' अगला सवाल, 'टोकरी का रंग कैसा था?'

तीसरा चरण : जब सारे बच्चे एक-एक सवाल पूछ लें तो अध्यापक उस बच्चे से पूछें जो बाहर गया था कि उसे किसका प्रश्न सबसे अच्छा लगा। मान लीजिए कि उनका जवाब हो, "शशि का सवाल सबसे अच्छा था,' तो अगला सवाल पूछिए "वह सवाल क्या था?'

चौथा चरण : अब खेल के अगले दौर की शुरुआत शशि से होगी। उससे कोई ऐसी चीज देखने को कहिए जो पहले बच्चे ने नहीं देखी थी। शशि के वापस आने पर बच्चों से कहें कि वे नए सवाल पूछें - ऐसे सवाल जो पहले किसी ने नहीं पूछे।

5. **बूझो, मैंने क्या देखा ?** - एक बच्चा बाहर जाए, दरवाजे पर या कक्षा से दूर खड़े होकर आसपास दिखाई दे रही सैंकड़ों चीजों में से कोई एक चुन लें। वह चीज कुछ भी हो सकती है - पेड़, पत्ता, गिलहरी, चिड़िया, तार, खम्भा, पत्थर। लौटकर वह उस चीज के बारे में सिर्फ एक वाक्य बोले, जैसे - "मैंने एक भूरी चीज देखी।'

अब इस बच्चे से एक प्रश्न पूछकर उस चीज का अनुमान लगाने का मौका कक्षा के हर बच्चे को मिलेगा, उत्तर सिर्फ हां/नहीं में होगा। उदाहरण के लिए -

पहला बच्चा "क्या वह पतली है?'
उत्तर : "नहीं'।
दूसरा बच्चा : "वह कितनी बड़ी है?'
उत्तर "वह काफी बड़ी है।'
तीसरा बच्चा : "क्या वह कुर्सी जितनी बड़ी है?'
उत्तर "नहीं, कुर्सी से छोटी है।'
चौथा बच्चा : "क्या वह मुड़ सकती है?'

अब में सही अनुमान लग चुकने के बाद कुछ बच्चों को अपने उत्तरों से आपत्ति हो सकती है। उदाहरण के लिए किसी को यह आपत्ति हो सकती है कि रंग भूरा नहीं, मिट्टी जैसा था। ऐसी स्थिति में बारीक अंतर देख पाने में अध्यापक को बच्चों की मदद करनी होगी।

6. **जो कहा सो करना** – बच्चों से कहें कि वे ध्यान से सुनें और जो बताया जाए उसे करें। पहले एकदम सरल निर्देश दीजिए और पूरी कक्षा से निर्देश का एक साथ पालन करने को कहिए।

उदाहरण : "अपना सिर छुओ।'

"अपनी दाहिनी आंख बंद करो।'

"सिर पर ताली बजाओ।'

कक्षा को दो समूहों में बांट दीजिए। आप पहले समूह को निर्देश देंगे और इस समूह के बच्चे दूसरे समूह को वही या मिलते-जुलते निर्देश देंगे। धीरे-धीरे निर्देश को जटिल बनाइए। उदाहरण :

"दोनों हाथों से अपना सिर छुओ, फिर दाहिने हाथ से दाहिना कान छुओ।'

"दोनों आंखें मींचो, अपने पड़ोसी को छुओ, उससे कहो कि अपना बायां हाथ मुझे दें।'

जब एक समूह के बच्चे दूसरे समूह को निर्देश दे रहे हों तो यह जरूरी नहीं कि वे अध्यापक के निर्देश ज्यों-का-त्यों दुहराएं। उन्हें ताजे निर्देश रचने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।

7. करके दिखाना –

पहला चरण : ऐसे दस-पंद्रह क्रियाकलाप चुन लीजिए जिन्हें बच्चे रोज देखते हों। उदाहरण - झाड़ू लगाना, केला छीलना, बर्तन मांजना, सब्जी काटना, दो भरी बाल्टियां उठाकर चलना। हर बच्चे के कान में फुसफुसा दीजिए कि आपने उसके लिए कौन-सा काम चुना है। हर बच्चा बारी-बारी से सामने आए और चुपचाप अपना काम करके दिखाए। बाकी को यह अनुमान लगाना है कि उसने क्या करके दिखाया।

दूसरा चरण : इस गतिविधि को थोड़ा जटिल बनाइए। ऐसे क्रियाकलाप चुनिए जिनमें पांच-सात बच्चों की जरूरत हो। बच्चों की टोलियां बना दीजिए और प्रत्येक टोली को एक सामूहिक अभिनय करने को दीजिए। बड़े बच्चों के साथ यह गतिविधि करते वक्त कागज के टुकड़ों पर लिख दीजिए कि उन्हें क्या करना है।

8. कहानी बनाना –

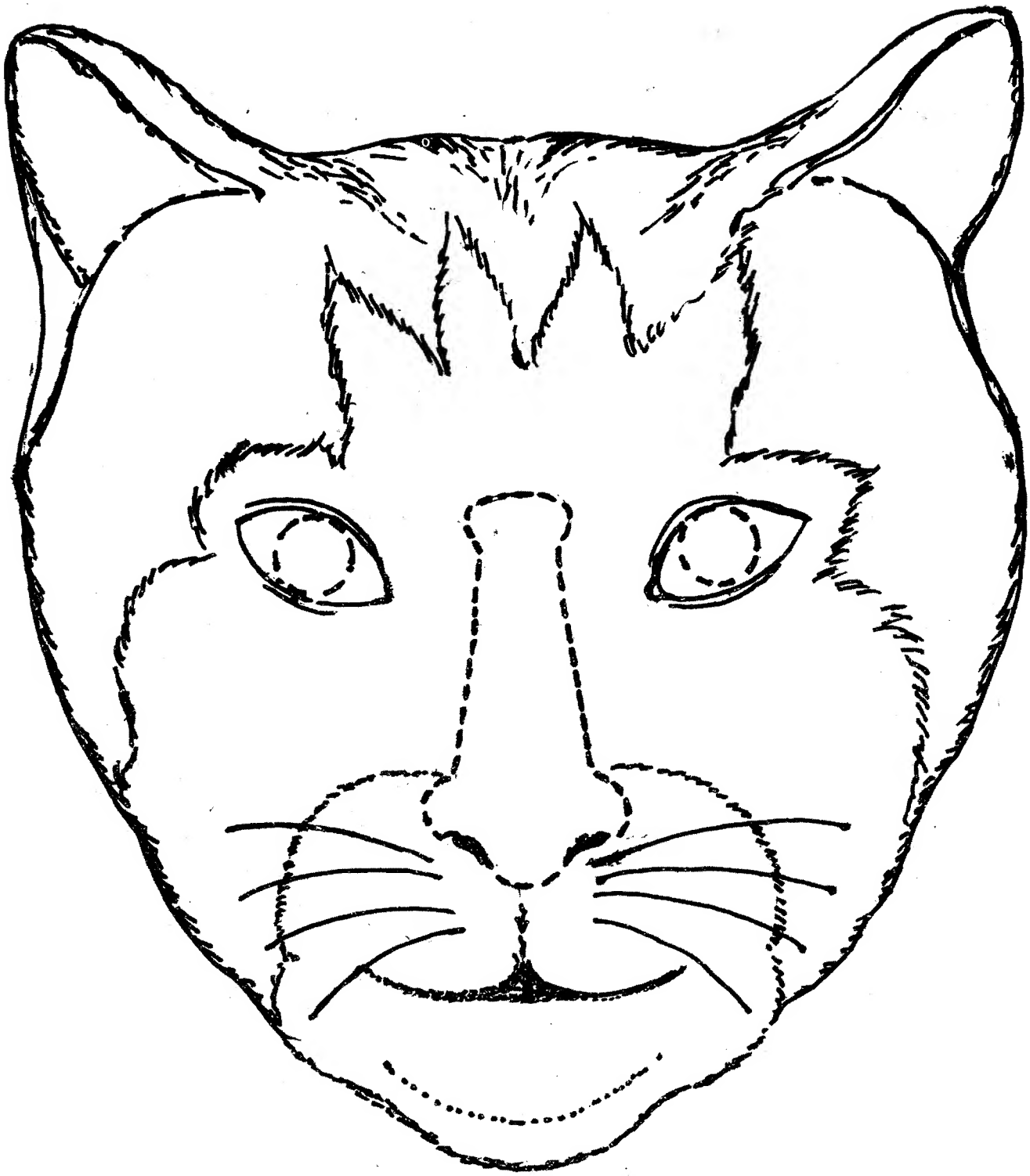
बोतलों और डिब्बों के ढक्कन, कपड़े के टुकड़े, छोटे-छोटे पत्थर, पत्तियां, और इस तरह की तमाम चीजें इकट्ठी कर लीजिए। पांच-पांच या छह-छह चीजों की ढेरियां बना कर पांच-पांच की हर एक टोली को एक ढेरी दे दीजिए। हर टोली को एक जगह बैठकर चीजों पर चर्चा करनी है और लगभग पंद्रह-बीस मिनट में एक कहानी गढ़नी है। सारी टोलियों के लौटने पर हर टोली में से एक बच्चा कहानी सुनाएगा। यदि टोली में अन्य सदस्य कोई फेरबदल करना चाहें, तो उन्हें खुशी से ऐसा करने दीजिए। इस गतिविधि की सफलता इस बात पर निर्भर है कि आपके बच्चों को कहानियां सुनाने का कितना अनुभव है। यदि आप कल्पना और सूझबूझ से काम लेंगे तो बच्चों में इस योग्यता

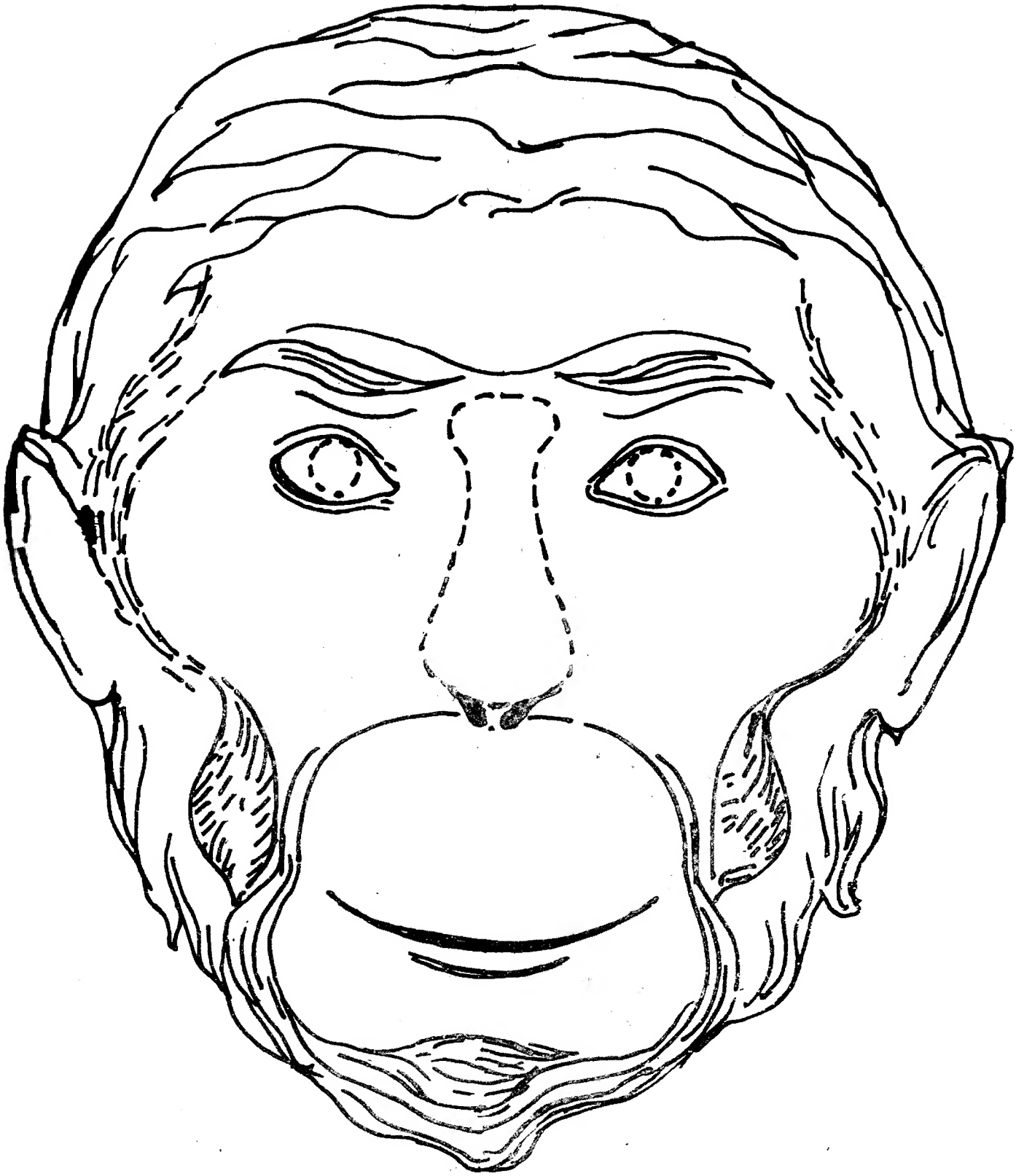
क विकास आसानी से कर पायेंगे। यह आदत शीघ्र ही आपके बच्चों में भी पड़ जाएगी।

गणित के खेल

दुकान के खेल – कुछ बच्चे दुकानदार बनें, कुछ ग्राहक। यह ध्यान रखें कि इस खेल क अधिक-से-अधिक वास्तविक बनाने की कोशिश करें। खेल में शिक्षिका शामिल रहे। नाप व तोल का खेल भी इसी तरह खेल सकते हैं।

'बस' का खेल – बच्चों कों गोल घेरे में बिठाएं। बच्चों कों बताएं कि हमें 2 व 2 के पहाड़ वाली गिनतियों पर 'बस' कहना है, जिसकी बारी में 2 - 4 - 6 - 8 की संख्याएँ आएँगी, उन्हें संख्या न बोलकर 'बस' बोलना है। अगर 'बस' न बोला, संख्या बोल दी तो एक गलती मानी जाएगी। यह खेल उन बच्चों से कराया जाए जो पहाड़े सीख रहे हैं। इसी तरह 3-4 व 5 जैसी बड़ी संख्याओं का खेल करवाया जा सकता है।





About Kusuma Trust

The KUSUMA TRUST **is a private charitable trust dedicated to** "CHANGE FOR THE BETTER". **Kusuma has its headquarters in Gibraltar and aims to improve the lives of society's most marginalised and underprivileged members through projects and research.**

Apart from Gibraltar, Kusuma's primary geographic focus is India, where it concentrates its efforts in Uttarakhand, , Andhra Pradesh and Western Orissa.

Kusuma is currently focusing its efforts on the following areas of intervention:

At Risk Children:

Kusuma aims to improve the lives of disadvantaged children by funding projects which will provide them with education, financial support, encouragement and in some cases, shelter and safety. Current projects span across groups of children in various situations, including street children, orphans, children in distress and children with disabilities.

Education:

Kusuma believes that every child has the right to a formal education. Learning and education are paramount in ensuring a society's continued growth and development. By providing disadvantaged children with adequate education, one hands them the key to escape the self-perpetuating cycle of poverty in which they would otherwise be trapped. Amongst others, Kusuma has funded the construction of a new school, is supporting numerous scholarship programs and is helping improve performance in government schools.

For more information www.kusumatrust.org

Society for Integrated Development of Himalayas (SIDH)

READER'S FEEDBACK

Dear Reader,

We hope you have found this book useful. On behalf of SIDH and Kusuma Trust, who have supported this publication, we would request you to kindly take some time out and fill in this feedback form and help us improve our future publications.

Thank you.

Yours sincerely

Pawan K Gupta
Director, SIDH

FEEDBACK FORM

Name : _____

Organization / Institution : _____

Designation : _____

Address : _____

_____

Phone Number (with area code) : _____

Email : _____

Title of the Book : _____

1. Section One: SIDH Publications – Others
How often do you receive SIDH publications? (Tick one of the following)

   a. Once or twice in a year
   b. Three times or more in a year
   c. Rarely
   d. Never

2. Does your School/Institute specify books to be used as text-books? If so, would you like to get our books included in such a list of recommended books?

3. What, in your opinion, are the unique features of our publications (You can tick more than one of the following)?

   a. Simple and reader-friendly
   b. Useful and practical
   c. Analytical
   d. Informative
   e. Insightful
   f. Dealing with issues usually left out by others
   g. Holistic and Integrated approach
   h. Any other (specify)

Section Two: GYAN TARANG " Hamari Balwadi"

4. On a scale of (0) to (4), how likely is it that you would recommend this book to your friends or colleagues? (0 = Never; 2 = Rarely; 3 = Often; 4 = Always)

(5) How would you rate the quality of this book (Pl. tick for all the criteria)?

Criteria	Poor	Average	Good	Excellent	Not Applicable
Content					
Relevance to the issue					
Coverage and Depth					
Applicability					
Analysis					
Language					
Style (simplicity, clarity)					
Layout					
Illustrations					

(6) Would you like to use this publication for your organisation/institution? If so, how would you like to use it? And, how can we help you with that?

(7) Please use the following space to comment on (or critique) this publication.

(8) Your suggestions to improve the quality of our future publications.

(9) What are the new thrust areas (environment, etc) – you would like in our future publications

List
1
2
3
4

Thanks for your time. Your feedback is of great value for our work. Kindly return the feedback form to:

SIDH
C/O SIDH Publications
P O Box 19
Hazelwood Cottage
Landour Cantt
MUSSOORIE – 248 179, Uttarakhand